СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 03 (242)
6 – 19 февраля
2026 года

ЗАМУЧИЛ КАШЕЛЬ?

МАШИ РУКАМИ!

СТР. 9

ЛЕЧИМ ПИЕЛОНЕФРИТ

ОПЫТОМ ДЕЛЯТСЯ ЧИТАТЕЛИ

СТР. 8

ГРЕТЬ *НЕЛЬЗЯ* ОХЛАЖДАТЬ

КАЖДОЙ БОЛИ – СВОЙ КОМПРЕСС

СТР. 14–15

ЖИВОТ НАПОКАЗ

КАК УБРАТЬ ДИАСТАЗ?

СТР. 22–23

ГРЕЙПФРУТ

ПОЛЬЗЫ ЦЕЛЫЙ ПУД

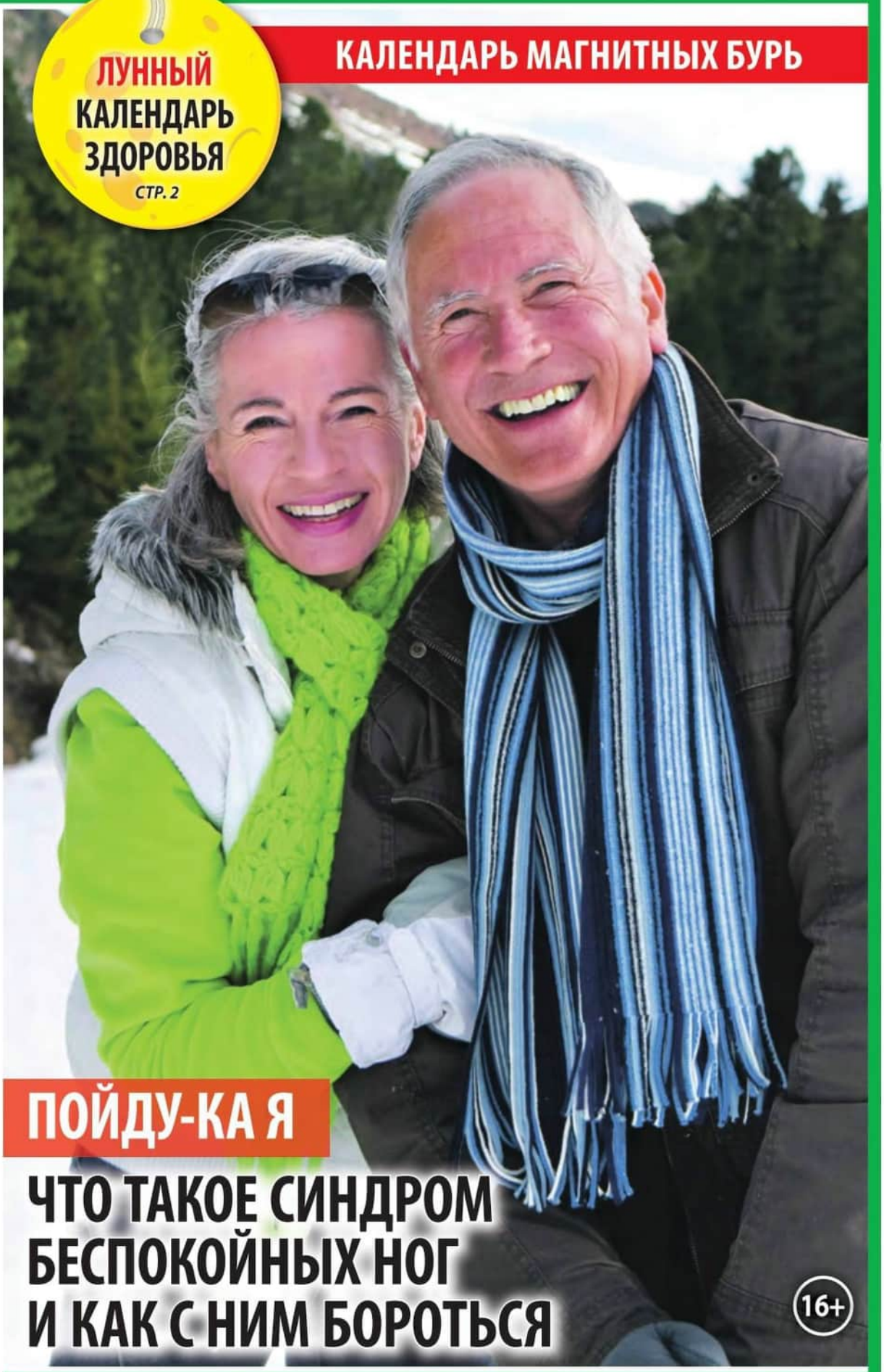
СТР. 18–19

ISSN 2712-9861

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПОЙДУ-КА Я

ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ БЕСПОКОЙНЫХ НОГ И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

6 февраля *Убывающая Луна в Весах*

+ проростки семян, контрастный душ
− тесная обувь, удаление мозолей

7 февраля *Убывающая Луна в Весах*

+ питательные маски, занятия йогой
− работа с острыми предметами, алкоголь

8 февраля
Убывающая Луна в Скорпионе

+ какао, хорошая книга перед сном
− сквернословие, избыток жирного

9 февраля *Луна в Скорпионе, последняя четверть*

+ стрижка, йогурты и творог в меню
− самолечение ОРВИ антибиотиками

10 февраля
Убывающая Луна в Скорпионе

+ ванночка для стоп с морской солью
− сквозняки, залипание в соцсетях

11 февраля
Убывающая Луна в Стрельце

+ визит к терапевту, домашний бульон
− прогулка с мокрой головой, фастфуд

12 февраля
Убывающая Луна в Стрельце

+ физиопроцедуры, квашеная капуста
− ссоры по пустякам, поднятие тяжестей

13 февраля
Убывающая Луна в Козероге

+ зарядка с утра, скрабирование
− переедание, просроченные лекарства

14 февраля
Убывающая Луна в Козероге

+ ароматерапия, общение с близкими
− гиподинамия, пассивное курение

15 февраля
Убывающая Луна в Козероге

+ гимнастика для суставов, морковь
− длительный просмотр сериалов, духота

16 февраля
Убывающая Луна в Водолее

+ любимое хобби, уход за кожей лица
− игнорирование гипертонии, соль

17 февраля
Луна в Водолее, новолуние

+ травяные чаи, ванна перед сном
− избыток кофе, громкая музыка

18 февраля *Растущая Луна в Рыбах*

+ визит к окулисту, теплый шарф
− несвежие продукты, сплетни

19 февраля *Растущая Луна в Рыбах*

+ промывание носа, овощные салаты
− обезвоживание, парфюм с резким запахом

ГЕОМАГНИТНАЯ ОБСТАНОВКА

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

Магнитосфера спокойная · Магнитосфера возбужденная · Магнитная буря

ОХ И НЕПРОСТОЙ МЕСЯЦ – ФЕВРАЛЬ. ТО СТУДЁНЫМ ВЕТРОМ В ЛИЦО ДЫХНЕТ, ТО СЫРОЙ ХОЛОДНОЙ РУКОЙ ЗА ПЯТКИ СХВАТИТ. И КАЖЕТСЯ, ЧТО СИЛ БОЛЬШЕ НЕТ ВСЁ ЭТО ТЕРПЕТЬ, НО... ПОСМОТРИТЕ, ДЕНЬ-ТО УЖЕ ПРИБАВИЛСЯ, И СОЛНЦЕ В НЕБЕ ВСЁ ЯРЧЕ. ВЕСНА НЕ ЗА ГОРАМИ!

И МЫ УЖЕ ГОТОВИМ ДЛЯ ВАС НОВЫЙ НОМЕР, В КОТОРОМ РАССКАЖЕМ:

- *что будет, если заменить кофе напитком из корня одуванчика;*
- *до какого возраста можно исправить неправильный прикус;*
- *гиперплазия эндометрия – стоит ли паниковать;*
- *что можно поменять в рационе, если беспокоят судороги ног.*

А ЕЩЁ

вместе с врачом-терапевтом мы узнали все о том, как «усмирить» скачущее артериальное давление. Разобрались, какие симптомы говорят об «уставшей» поджелудочной железе. Заново открыли для себя уникальный продукт с многовековой историей – овсяное толокно.

НЕ ПРОПУСТИТЕ! СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 20 ФЕВРАЛЯ!

ПОМОГАЕТ ЛИ ЗУБНАЯ ПАСТА ОТ ПРЫЩЕЙ?

В моей юности зубная паста была средством номер один, чтобы подсушить некстати выскочивший прыщик. Сейчас у моего внука такой возраст – все лицо усыпано. Я к нему с советами – а он меня на смех поднял, говорит: бабушка, твои советы давно устарели. Даже обидно, неужели я не права?

Татьяна Евгеньевна Д., г. Липецк

Да, раньше зубную пасту действительно использовали как «экстренное» средство против прыщей, чтобы подсушить их и ускорить их заживление. Использовали именно белую, классическую пасту: ингредиенты в ее составе (пищевая сода, пероксид водорода, триклозан) и впрямь могли обеззаразить место воспаления и подсушить его.

Но в современных пастах, особенно в цветных, могут содержаться компоненты, способные только усилить раздражение кожи, а от отбеливающих паст могут возникнуть даже локальные ожоги! Это не значит, что эти средства опасны для зубов, те к такой комбинации ингредиентов устойчивы, а вот нежная чувствительная кожа – другое дело. Так что для борьбы с высыпаниями лучше использовать специальные антибактериальные средства, они сегодня есть в каждой аптеке.

Дорогие читатели,

если в этом номере вы не нашли ответы на имеющиеся у вас вопросы, пишите нам по адресу: ***127018, г. Москва, ул. Полковая, д.3, стр.2, ООО «ИГ «КАРДОС»», «Секреты здоровья».***

Отправляйте свои вопросы по электронной почте: ***sz@kardos.ru.***

Каждый ваш вопрос попадет к профильному специалисту, а ответ на него будет напечатан в ближайших номерах издания.

ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА В КАРТОШКЕ Б/П?

У нас на заводе закрыли столовую на ремонт, и встал вопрос: где питаться в обед. Живу я один и готовить особо не люблю, приспособился покупать в магазине тушенку, а к ней – картофельное пюре быстрого приготовления. Вполне удобно. Только дамы из бухгалтерии все охают: мол, загублю я свой желудок и нет в этой картошке никакой пользы. Что, так уж и никакой?

Михаил М., г. Зарайск

Растворимое пюре в стаканчиках производят, вопреки мифам, не из «искусственной химии», а из натуральной картошки. Но сама технология – сложная, многоступенчатая: цикл из нескольких варок с охлаждением (чтобы выпарить всю воду и оставить одно сухое вещество).

Увы, в конечном продукте не остается практически ничего из того, за что мы ценим цельную картошечку: ни витамина С, ни калия, ни пищевых волокон. Один крахмалистый продукт (полисахарид), который, впрочем, легко усваивается.

Словом, как разовый перекус (за неимением лучшего) картофель б/п подойдет. Но питаться им регулярно все же не стоит, Михаил, ваша бухгалтерия права: содержание нужных организму веществ (белков, витаминов, минералов) там явно не в балансе.

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Геленк Нарунг – источник коллагена

Здоровье суставов и позвоночника

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

8-800-333-06-07 (звонок бесплатный), Москва +7 (495) 220-76-76

БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия www.provista-ag.ru

СОГР № RU.77.99.22.003.E.002441.09.24 от 04.09.2024 г.

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«Он был глухим и всё равно услышал больше других»:

КАК ИДЕИ ПРОФЕССОРА КОЛОМИЙЧЕНКО ЛЕГЛИ В ОСНОВУ СОВРЕМЕННОЙ ПОДДЕРЖКИ СЛУХА

Алексей Коломийченко

В научном мире Алексея Коломийченко нередко сравнивали с Бетховеном. Будучи глухим, он помогал людям с нарушениями слуха лучше своих слышащих коллег. Потому что он не просто знал проблему – он понимал её на собственном опыте.

Именно потеря слуха заставила его искать решения, которые в науке тех лет считались невозможными. Его интересовали не столько отдельные симптомы, сколько сами причины ухудшения слуха. Коломийченко считал, что восстановить слух можно лишь в том случае, если помочь организму «включить» собственные механизмы восстановления. Когда влиятельные коллеги утверждали, что это невозможно, он отвечал: нужен не костыль в виде слухового аппарата, а средство, способное улучшить питание тканей, чтобы организм самостоятельно восстановил слух.

Несколько лет он исследовал, как передаются нервные сигналы в мозг, как питаются ткани слухового аппарата, каким образом перегрузки и стресс разрушают слуховую систему. Эти работы позволили оставить после себя не только научные записи, но и целую школу специалистов, продолживших его дело по восстановлению слуха.

Именно благодаря трудам Коломийченко сегодня всё чаще говорят о том, что тугоухость перестала быть возрастной проблемой. Шум, стресс, хронические заболевания, приём некоторых препаратов ускоряет нарушения в органах слуха. При этом первые изменения долго остаются без внимания: люди привыкают переспрашивать, повышать громкость телевизора и воспринимают это как пустяк. До тех пор, пока проблема не осложняется шумом в ушах, трудностями в разборе речи и потерей высоких частот - тех самых, на которых говорят ваши внуки и правнуки. Это медленная, но верная дорога к глухоте.

Иван Дмитриевич – один из преданных последователей профессора Коломийченко и продолжатель его подхода. В своё время он сам столкнулся с тугоухостью и сумел восстановить хороший слух благодаря мягкому, но глубокому воздействию созданного им натурального эликсира «Нейрослух». В этом комплексе он не только реализовал идеи Коломийченко, но и адаптировал их с учётом стандартов современной науки, что позволило оказывать людям с нарушениями слуха более серьёзную и системную поддержку.

Иван Дмитриевич

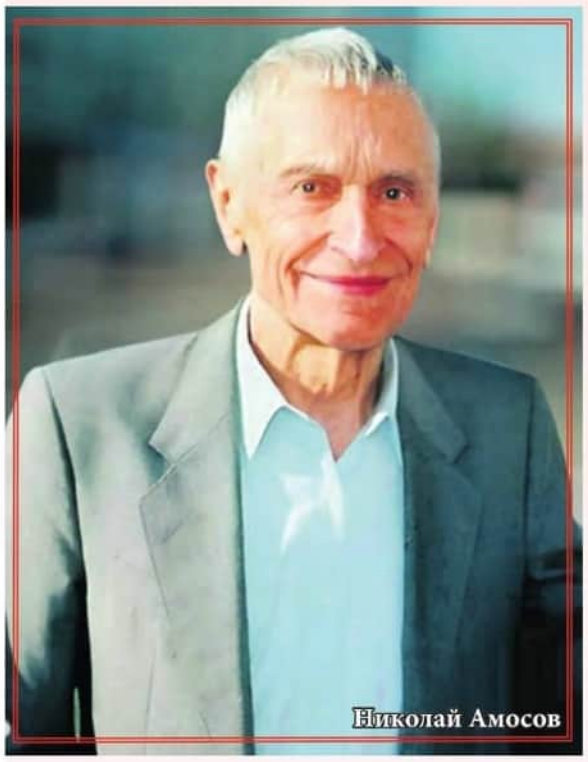
«Нейрослух» способствует улучшению передачи нервных импульсов в мозг за счёт восстановления питания тканей, усиления кровоснабжения сосудов внутреннего уха, снижения воспалительных процессов и более чёткой передачи звуковых сигналов. Именно поэтому эликсир можно использовать при различных видах тугоухости, в том числе возрастной.

По инициативе Производителя, с 6 февраля по 13 марта 2026 года открыта запись на льготное получение эликсира «Нейрослух». Для включения в список участников программы нужно позвонить по телефону 8-800-303-05-55 и назвать регистрационный номер 8839*.

Количество «Нейрослуха» ограничено.

Не является лекарственным средством. Не является БАД. ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. *Сроки проведения акции с 6 февраля по 13 марта 2026 г. С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков можно узнать по телефону: 8-800-302-30-30. Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-RU.PA03.B.76762/24 от 14.05.2024. **Доставка за счет ИП Добрынин Д.А. Реклама.

«ЭЛИКСИР АМОСОВА»[1] МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА, СОСУДОВ И УЛУЧШИТЬ РАБОТУ МОЗГА!



Николай Михайлович Амосов – легендарный советский академик. Он прославился на весь мир не только тем, что спас тысячи людей, но и еще Николай Михайлович автор уникальной рецептуры, которая может помочь улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, головного мозга и организма в целом без операций и лекарств.

В чем заключается секрет здоровья от Амосова?

Основной принцип – прием натурального препарата, способствующего восстановлению сердечно-сосудистой системы. Амосов создал его состав сам. Он часто его назначал людям, многие из которых впоследствии отмечали настолько сильные улучшения, что даже отказывались от лекарств и возвращались к полноценной жизни. Рецепт его препарата актуален по сей день. Пользуясь им, ученые создали средство, которое полностью повторяет легендарное средство академика – «Эликсир Амосова». В его состав входят экстракты прополиса, виноградных косточек, финика, инжира, абрикоса, сливы, грецкого ореха, кешью, а также витаминный премикс. «Эликсир Амосова» пьют 1 раз в день во время еды. Препарат создан в жидкой форме, благодаря чему прекрасно усваивается организмом.

Как действует «Эликсир Амосова»?

Благодаря специально подобранному натуральному составу он способствует очищению сосудов от холестериновых бляшек, тромбов, кальциевой извести, нормализации уровня холестерина, разжижению крови и наполнению ее кислородом, стимуляции выработки молодых красных кровяных телец, заживлению микроповреждений сосудов и улучшению их тонуса.

Высокая эффективность

Природные компоненты «Эликсира Амосова» для внутреннего применения способствуют улучшению памяти, избавлению от тревожности, головных болей, нестабильного давления и головокружений, повышению настроения и укреплению нервной системы. Они содействуют стабильной работе сердца, устранению ишемии. Активная формула «Эликсира Амосова» может помочь преодолеть одышку, шум в ушах, онемение конечностей и холод в них, подарить возможность в целом чувствовать себя лучше. Так что если вы

страдаете от гипертонии, атеросклероза, стенокардии, сердечной недостаточности, нарушений памяти, головных болей, панических атак или депрессии, вам определенно следует обратить внимание на это уникальное средство!

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ*

«Каждому пенсионеру – здоровые сердце и мозг»

Страдаете от заболеваний сердечно-сосудистой системы? Тогда вы имеете право на программу по приобретению «Эликсира Амосова».
Скидка действует только с 6 февраля по 13 марта 2026 г.
Чтобы воспользоваться скидкой:

1. Позвоните по телефону 8-800-302-30-30
2. Продиктуйте код 9827 и получите «Эликсир Амосова» ВСЕГО ЗА 9 РУБЛЕЙ!

Звонки и доставка бесплатные!**

[1]«Эликсир Амосова» – это Ампулы Амосова.

Не является лекарственным средством. Не является БАД. ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. *Сроки проведения акции с 6 февраля по 13 марта 2026 г. С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков можно узнать по телефону: 8-800-302-30-30. Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-RU.PA03.B.76786/24 от 14.05.2024. **Доставка за счет ИП Добрынин Д.А.

Реклама.

Советы, рецепты

Поделитесь своими советами и рецептами!

sz@kardos.ru
127018, г. Москва,
ул. Полковая, д. 3, стр. 2,
ООО «Издательская группа «КАРДОС»

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

С маслицем чеснок болезни валит с ног

Я всегда в школе болела на каникулах. Настолько ответственной была, что боялась пропустить денек занятий. А стоило на каникулах расслабиться – вылезали наружу все «отложенные» до поры вирусы и бактерии. Вот и в институте едва дожила до новогодних праздников, чтоб свалиться с тонзиллитом. Он у меня хронический, знаем, как бороться. Но в этот раз воспалились лимфоузлы. Повисли под челюстью – дотронуться больно. Врач руками развела – нужно время, чтобы прошло.

У бабулечки свой взгляд на лечение дорогой внучки. Взяла она дольки три крупного чеснока, раздавила их в пюре, смешала с 70 г сливочного масла. Тонюсеньким слоем мазала мне лимфоузлы на ночь, прикладывала чистый платочек и укутывала шею шарфом. Припухлости прошли дня за три. А на четвертый смотрю, бабуля папе остатки моего «лекарства» на хлеб мажет! Тот и рад, говорит: «Никакая болезнь меня не возьмет после такого бутерброда». Я смеюсь, что и здоровые люди его из-за запаха стороной обходить будут.

Анастасия Репина, г. Тверь

Сбор травок – на цистит управа

В нашем небольшом городке нормальную работу найти сложно. Единственное спасение – расположенный неподалеку коттеджный поселок, в котором отдыхают летом сильные мира сего – вывозят детей на природу. Там меня и взяли работать няней для детей 3 и 6 лет. В целом, я справлялась. Не зря педагогический университет окончила. Но пугали меня строгие правила, да и отношение ко мне было, словно я невидимка – выполняю свою функцию, и ладно. Но платили хорошо. Был еще крупный минус. Детская спальня отделена от моей комнатой для стирки. Там холодный пол, да и в целом прохладно. Когда я ночью проверяла детей или неслась на их рыдания от кошмарных снов, сильно замерзала. Так и подхватила цистит. Мучилась, но на знала, у кого совета спросить.

И вот однажды дети катались на своих пони, а я то и дело бегала в конюшню в туалет. Это заметил немолодой мужчина – конюх. И как-то получилось у него очень деликатно со мной поговорить и предложить помощь. Общение между персоналом не приветствовалось. Но ему удалось передать мне сверток с травами и записку. Смешать по чайной ложке сухих трав – листья брусники, фиалку трехцветную, молотые семена льна, цветки календулы и любистока. Столовую ложку смеси залить в термосе 1,5 стаканами кипятка, закрыть крышкой на 2,5 часа, потом процедить и пить настой по трети стакана трижды в день за полчаса до еды. Рецепт был прост и легко готовился даже в моей комнате. Как я благодарна человеку, который и в таких условиях остался человеком!

Ольга Ш., Подмосковье

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

Толковые покупки

В день зарплаты стараюсь закупить продукты, чтобы в морозилке хватило на целый месяц. Беру сразу пять куриц и небольшой кусочек свинины. Дома со всех куриц снимаю кожу. Отдельно срезаю и убираю куриную грудку по порциям. Дальше отрезаю части для жарки и раскладываю порциями в пакеты. С костей счищаю мясо – перекручу в мясорубке вместе со свининой, будет фарш. Лук и прочее в фарш сразу не добавляю, раскладываю в несколько пакетиков. Он пойдет не только на котлеты, но и на голубцы, фрикадельки и в макароны по-флотски. Из косточек варю густой бульон, остужаю, разливаю в пластиковые стаканчики из-под мороженого, закрываю крышками, ставлю в морозилку – этот бульон использую в готовке. Задела хватает на месяц на семью из 4-х человек.

Лидия Райская, г. Самара

от наших читателей

Каждый организм – особенный. Собираясь испробовать то или иное средство, посоветуйтесь с врачом.

Снадобье хмельное – полезное такое

Эту историю я рассказываю дочерям каждую весну. Проказницы делают вид, что не помнят рецепта, а на самом деле им нравится «милая романтическая история» о том, как я не попала на свидание.

Было мне 22 года, как сейчас старшей дочери. Устроилась работать на большое предприятие. Такое большое, что аж с собственной поликлиникой. Нравился мне один коллега. Так я в него влюбилась, что женщины-коллеги меня очень скоро разоблачили. Я и не отнекивалась – он был очень красивый. А в то, что он бабник и «ни одной не пропускает», верить не желала. Тетушки мои качали головами, но мой предмет воздыханий на меня не смотрел.

Пока однажды не пригласил на свидание. Было это ранней весной. У всех жуткие авитаминозы, у меня в это время начинали кровоточить десны. За обедом угостили яблочком, так боль началась сильная, меня послали срочно в поликлинику к стоматологу. «Как целоваться будешь?» – хохотали старшие коллеги. Понятно, что в конце рабочего времени в поликлинике пусто. Иду, думаю, как на свидание не опоздать и как жениха не испугать. А в кабинете молодой врач. Только после института. Принял меня вежливо, осмотрел. Выписал витамины и полоскания. Потом сжалился, достал склянку. Смочил ватные тампоны и приложил мне к деснам. Сидела я так минут 20, потом прополоскала этой жидкостью рот. Боль поутихла. А врач все рассказывал про травы, про случаи во время учебы. Когда я очнулась, то оказалось, что на час опоздала на свидание. А доктор тоже смутился и сказал, что сам меня поведет в кафе и кино, чтобы спасти испорченный вечер. И было мне с ним очень интересно. «Вот так ваш папа меня и покорил», – заканчиваю я свою историю. А рецепт прост. Столовую ложку шишек хмеля залить стаканом кипятка, дать остыть. Полоскать десны 2–3 раза в день или прикладывать компрессы из смоченной в настое ваты.

Алевтина Ульянова, г. Приморск

Масло кунжута от бессонницы

Замучила меня бессонница. Ложусь спать голодным – не могу уснуть, кручусь с боку на бок. Поем вечером чуть плотнее – тяжесть в желудке, ноет, уснуть на дает. Прочитал где-то странный способ. Ну, думаю, иногда чем страннее, тем лучше. Решил попробовать, помогло. Вот делюсь с вами. Вечером перед сном подогреть немного кунжутного масла до теплоты. Капнуть на пальцы и втирать его в зону желудка по кругу по часовой стрелке. Затем намочить махровое полотенце горячей водой и прижать его к этому месту до полного остывания.

Михаил Ю., г. Калининград

Буду бронхам помогать – чай целебный попивать

В раннем моем детстве случилась страшная трагедия. Я не помню этого, но рассказы близких очень яркие. В деревне у бабушки собралась почти вся родня – из города приехали, из соседних деревень. Заночевали многие, кому ехать далеко. Ночью случился пожар. Пока ошеломленные люди приходили в себя, начали тушить огромное пламя, бабушка по одному – по два повытаскивала из горящего здания всех внуков, буквально ногами распихала всех взрослых. Но побежала за дедом, который под хмельком уснул слишком крепко, да крыша на них обоих рухнула. Так я лишилась бабушки и деда. А еще надышалась угарного газа. Это как-то сказалось на моих бронхах. Любая простуда быстро перерастает в бронхит. И мучает меня ужасный кашель, сухой, словно наизнанку выворачивает. С годами нашла рецепт, как себе помочь. Смешиваю по 2 ст. ложки ромашки аптечной, цветков липы и цветков календулы. Заливаю двумя стаканами кипятка и еще пару минут кипячу на слабом огне. Даю настояться под крышкой 30 минут. Процеживаю, делю на три части и пью минут за 15–20 до еды. Можно для вкуса добавить немного меда. Кашель у меня проходит дня за три.

Людмила Насимова, г. Луга

Какой напиток усмирит пиелонефрит?

У меня хронический пиелонефрит. Пары острых приступов хватило, чтобы многое переосмыслить – отношение к своему здоровью, образу жизни, питанию... В общем, почки свои я теперь берегу, лишней солью их не нагружаю, да и поясницу держу в тепле. А по весне и осенью, когда риски обострения повышаются, поддерживаю себя полезными отварами. Наверняка кому-то из читателей мои рецепты тоже пригодятся.

Вероника П., г. Ижевск

Наша справка

Пиелонефрит – это воспаление почек, чаще всего вызываемое бактериальной инфекцией. В острой форме болезнь протекает с высокой температурой и острой болью в пояснице. При хроническом пиелонефрите, если не соблюдать рекомендации врача, обострения могут возникать периодически, постепенно разрушая почечную ткань.

Отвар из листьев толокнянки

Обладает мочегонным, противовоспалительным и противомикробным действием

Беру 1 ст. ложку аптечных измельченных листьев толокнянки. Следуя инструкции, кладу в эмалированную кружку, заливаю 1 стаканом (200 мл) горячей кипяченой воды, закрываю крышкой. Настаиваю на водяной бане, на медленном огне, 30 минут. Сразу процеживаю через марлю и оставшееся сырье отжимаю, а объем полученного отвара доливаю кипяченой водой до 200 мл.

Принимаю внутрь в теплом виде, предварительно взболтав, по 1 ст. ложке 3–4 раза в день, минут через 40 после еды. Курс лечения – 3 недели. Через 10–12 дней можно повторить, но не более 4 курсов в год.

Отвар из овса с календулой

Обладает общеукрепляющим, мочегонным и противовоспалительным эффектом

Беру 2 стакана сухого неочищенного овса, засыпаю в кастрюльку, заливаю 2 стаканами воды. Довожу до кипения, варю на медленном огне, помешивая, 30 минут. Процеживаю через марлю, хорошенько отжимаю. В горячий отвар добавляю 1/2 стакана сушеных цветков календулы, укутываю и оставляю на 3 часа, затем еще раз процеживаю.

Пью такой отвар теплым в течение дня.

Морс из клюквы

Источник ценных витаминов (включая С, Е и группы В), плюс мочегонный, противомикробный и противовоспалительный эффект

Беру стакан свежей или размороженной клюквы. Разминаю как следует деревянной толкушкой, отжимаю сок через марлю в отдельную посуду. Жмых заливаю 1 литром воды, ставлю на огонь, довожу до кипения и варю не более 5 минут. Снимаю с огня, чуть остужаю, добавляю отжатый сок плюс 1 ст. ложку меда.

Пью такой морс трижды в день, после еды, хватает как раз на два дня. Очень вкусно и полезно!

Важно!

Народные средства, применяемые при пиелонефрите, обладают мочегонным и противовоспалительным действием, то есть могут помочь избежать застоя мочи и развития воспалительного процесса. Но их можно применять только вне обострения. При уже возникшем остром пиелонефрите необходимо обратиться к врачу-нефрологу или урологу и четко выполнять его назначения.

Инна Лесная

Замучил кашель? Руками машем!

Третий год я работаю в пункте выдачи заказов и уже заметила: хоть витамины пей, хоть маску надевай, а в конце зимы простуда все равно одолеет! Да еще такая противная – сначала с температурой, а потом – с долгим затяжным кашлем.

Мой участковый терапевт – врач старой закалки, мне не только лекарства назначила, но и совет дала: когда температура нормализуется и болезнь пойдет на спад, надо делать гимнастику каждый день, больше двигаться. Так, мол, и мокрота быстрее будет отходить, и дышать легче станет. Расскажите, какие упражнения могут тут помочь, и как их правильно выполнять?

Евгения Т., г. Сапожок

Наша справка

Специальные упражнения действительно могут применяться в комплексной терапии при затяжном кашле. Они могут помочь:

- **улучшить отхождение мокроты;**
- **усилить вентиляцию легких;**
- **укрепить дыхательные мышцы;**
- **в целом способствовать выздоровлению.**

Важно!

Упражнения противопоказаны:

- **в острый период ОРВИ с температурой выше 38°С;**
- **при пневмонии или туберкулезе в острой фазе;**
- **при легочных кровотечениях;**
- **при онкологических заболеваниях дыхательных путей;**
- **при тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях.**

Динамические дыхательные упражнения

1. Наклоны с дыханием

Исходное положение (и.п.): стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.

Глубоко вдыхаем воздух, одновременно поднимая вверх обе руки. На выдохе плавно наклоняемся вперед, опуская руки вниз (если получается, можно коснуться пола). Возвращаемся в исходное положение. Повторяем 6–8 раз.

2. Вращения плечами

И.п.: сидя или стоя, руки вдоль тела.

На вдохе поднимаем плечи вверх. На выдохе опускаем их, выполняя круговое движение назад. Повторяем по 5–7 раз в каждую сторону.

3. Шаги с дыханием

Упражнение выполняется во время ходьбы в медленном темпе (по комнате, или на открытой площадке).

На 2 шага делаем вдох через нос. На 4 шага – плавный выдох через рот. Продолжаем так шагать 3–5 минут.

4. Похлопывания

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны на уровне плеч ладонями вверх.

Глубоко вдыхаем. Затем быстро и крепко обнимаем себя обеими руками, чуть наклонив корпус вперед, и выдыхаем, легко ударяя себя по бокам и по спине. Повторяем 5 раз.

Статические дыхательные упражнения

1. Диафрагмальное дыхание

И.п.: лежа на спине или сидя с прямой спиной, одну руку кладем на грудь, другую – на живот.

Медленно вдыхаем через нос, стараясь надуть живот. Плавно выдыхаем через слегка сжатые губы (чтобы получился звук «ф-ф-ф»), глубоко втягивая живот. Выполняем 8–10 раз.

2. Глубокое ритмичное дыхание

И.п.: сидя или стоя с прямой спиной.

Делаем медленный глубокий вдох через нос (за 4–5 секунд). Задерживаем дыхание на 2–3 секунды. Затем выдыхаем чуть медленнее, чем вдыхали (за 6–7 секунд). Повторяем 5–7 раз.

3. Дыхание с сопротивлением

Понадобится высокий стакан с водой и трубочка для коктейля.

Делаем обычный вдох через нос. Затем выдыхаем через трубочку, погруженную в стакан, длительность выхода должна составить 8–10 секунд. Повторить 5–6 раз.

Оксана Черных

Ночной марафон: синдром беспокойных ног

Есть состояния, которые трудно описать словами. Одно из них каждую ночь посещает миллионы спален по всему миру, превращая сон в изматывающее испытание. Человек ложится в кровать, но вместо долгожданного отдыха получает совсем другое: в ногах возникает странное, но крайне неприятное ощущение, против которого помогает только… движение! Люди вынуждены постоянно шевелить ногами, «топтаться» вокруг кровати и, в конце концов, мучиться от бессонницы. У этого состояния есть название – синдром беспокойных ног или болезнь Уиллиса-Экбома.

Учимся понимать проблему

Как правило, пациенты с «понятными» симптомами получают помощь довольно быстро. Например, если повысилось давление, то, скорее всего, будут назначены препараты для его снижения. А если заболела поясница, то, с большой вероятностью, помогут ЛФК и обезболивающие. С синдромом беспокойных ног (СБН) все куда сложнее. Нередко пациенты с этим заболеванием сталкиваются с тем, что их не понимают врачи и близкие. Просто потому, что ощущения в ногах, которые они испытывают по ночам, очень сложно описать.

Отчаянно пытаясь донести суть своей проблемы, они находят самые разные сравнения: «как будто внутри ног бегают мурашки», «словно кровь пузырится», «ощущение, что мышцы стали слишком большими», «нестерпимое нытье в костях», «как будто трут сухожилия», «словно мышцы изнутри чешутся». А мой коллега однажды поделился случаем пациента, который 2 месяца провел в психиатрической больнице с подозрением на шизофрению, потому что жаловался врачам на «чувство ползающих в ногах червяков».

Однако все эти трудноописуемые ощущения объединяет одно: они проходят почти сразу, если подвигать ногами. Это и есть суть явления, известного как синдром беспокойных ног, или болезнь Уиллиса-Экбома: непонятное и мучительное «нечто» в глубине тканей ног создает непреодолимую потребность ими двигать. Так начинается ночной ритуал, знакомый каждому страдальцу с СБН: тряска ногами, трение ног друг о друга, «ходьба» пятками по простыне, постоянная смена поз и топтание вокруг кровати в тишине спящего дома. Это приносит облегчение, но лишь на время. Стоит остановиться — и дискомфорт накатывает с новой силой.

Борьба может длиться часами. Наступает глубокая ночь, а желанного покоя все нет. Иногда удается заснуть лишь под утро, но и этот сон не приносит восстановления. Если понаблюдать за спящим, можно заметить, как даже в забытьи у него мелко подергиваются пальцы ног и вздрагивают стопы. Мозг не может погрузиться в глубокие, целительные стадии сна. Утром результат налицо: разбитость, ощущение, будто и не ложился, туман в голове, сниженная работоспособность и раздражительность в течение всего дня. Качество жизни неуклонно снижается.

Первые эпизоды СБН могут возникать еще в молодом возрасте и часто списываются на стресс или усталость. С годами симптомы учащаются, становятся более интенсивными, начинают возникать не только ночью в кровати, но и во время отдыха в дневное время. Человеку нет покоя ни днем, ни ночью…

Что происходит внутри?

Многие думают, что синдром беспокойных ног — это проблема с нервами или мышцами ног. Но это не так. Синдром беспокойных ног – сигнал о неполадках в головном мозге. Увы, наука пока не знает всех механизмов развития СБН. Но есть несколько весьма правдоподобных теорий.

Одна из них гласит, что СБН появляется тогда, когда нарушается работа дофамина в головном мозге. Дофамин отвечает за контроль движений, систему вознаграждения и циркадные ритмы (биоритмы). При СБН по не до конца изученным причинам (вероятно, играет роль генетическая предрасположенность) возникает дисбаланс в дофаминовой системе, особенно в вечернее и ночное время. Его становится слишком мало.

Огромную роль в этом процессе играет железо. Оно является критически важным фактором для синтеза дофамина. Как показывают исследования, у пациентов с СБН часто наблюдается дефицит железа в определенных зонах головного мозга. Этот дефицит нарушает работу дофаминовых рецепторов, и мозг начинает посылать искаженные сигналы, которые воспринимаются как дискомфорт в ногах и порождают непреодолимую потребность в движении. Движение же временно активирует другие нейронные пути, «заглушая» эти ложные сигналы, и человеку становится легче.

Пять железных критериев

Чтобы поставить диагноз «синдром беспокойных ног», врачи руководствуются международными диагностическими критериями. Важно понимать: должны соблюдаться все пять условий одновременно!

1. Непреодолимое желание двигать ногами, часто сопровождающееся неприятными ощущениями.

Это краеугольный камень диагноза. Речь идет не просто о дискомфорте, а о сильнейшем непреодолимом позыве совершить движение. Пациенты описывают это как «невозможность сопротивляться», «словно внутри что-то щелкает и требует действия». Это желание первично. А неприятные ощущения – вторичны.

2. Симптомы начинаются или значительно усиливаются в периоды покоя.

Пока человек активен – ходит, работает по дому, занимается делами – симптомы отсутствуют или минимальны. Но стоит присесть отдохнуть на диван или лечь в постель, как через несколько минут возникает знакомая волна дискомфорта и потребность в движении.

3. Симптомы частично или полностью облегчаются при движении.

Облегчение наступает быстро, почти сразу после начала ходьбы или топтания ногами. Однако оно, увы, временно и сохраняется только на период активности.

4. Симптомы значительно усиливаются к вечеру и ночью.

Утром и в первой половине дня большинство пациентов чувствуют себя хорошо. Дискомфорт начинает нарастать после 18–20 часов, достигая пика в период с полуночи до 4 часов утра. При длительном течении болезни «симптоматическое окно» может расширяться, начинаться раньше, но вечернее/ночное преобладание всегда сохраняется.

5. Эти проявления не могут быть объяснены другими болезнями или состояниями.

Это самый сложный диагностический пункт. Что можно подозревать у пациента со слишком активными ногами, рассказываем далее.

Читайте дальше на стр. 12

Продолжение. Начало на стр. 10

Ночной марафон:

А может, это не синдром беспокойных ног?

Люди с СБН годами могут блуждать в лабиринте ложных диагнозов. СБН часто путают с последствиями остеохондроза, списывают на начинающийся артроз, варикозное расширение вен, банальную усталость или нервы. «У вас, скорее всего, сосуды», – слышит пациент. «Это возрастное, нужно просто попить успокоительное и магний», – вторит другой специалист. Но магний, валериана и таблетки для вен остаются бессильны. Бывает и противоположная ситуация: человека беспокоят по ночам ноги, он узнает про СБН и примеряет на себя этот диагноз. Давайте обсудим, с чем путают СБН чаще всего!

1. Периферическая нейропатия – ситуация, когда нервы страдают от каких-то неблагоприятных факторов. Например, из-за высокого сахара при диабете или алкоголя. Она может вызывать онемение, боли и жжение в ногах. Но обычно они не имеют такого четкого суточного ритма: беспокоят и ночью, и днем, днем даже иногда сильнее. А еще нейропатия не облегчается от движения.

2. Ночные крампи (судороги). Это болезненные спазмы мышц ног по ночам. Чаще всего «схватывает» мышцы икр. Судорога длится от нескольких секунд до 2–3 минут и для облегчения требует растяжения мышц. После того, как их отпустило, человек может спать спокойно всю ночь. При СБН нет болезненного спазма мышц, а симптомы возвращаются вскоре после того, как человек перестал двигать ногами.

3. Артриты и артрозы. Боли при них могут быть в голеностопных или коленных суставах, усиливаются при нагрузке и по утрам. Артриты нередко сопровождаются феноменом «утренней скованности». Вечера и начало ночи у таких пациентов, как правило, проходят спокойнее.

4. Венозная недостаточность. Она дает чувство тяжести и отечность, которые усиливаются к вечеру, но не проходят полностью при движении и не вызывают непреодолимого двигательного позыва.

5. Позиционный дискомфорт. Ощущение, что «никак не могу удобно лечь, руки и ноги мешаются». Как правило, подобные проявления возникают у эмоциональных неспокойных людей, при стрессе или в ситуации, когда человек лег спать без чувства сонливости. Он начинает ворочаться, менять позы и даже потряхивать ногами, однако при желании может усилием воли лежать неподвижно.

6. Привычные стереотипные движения (например, верчение стопой или постукивание ногой). Это часто неосознаваемая привычка, которую можно легко прекратить по желанию, и она не связана с неприятными ощущениями в ногах, а является способом самоуспокоения.

Куда идти и что делать?

Если вы узнали в этом описании себя или близкого человека, не отчаивайтесь и не занимайтесь самолечением. Сегодня СБН – это управляемое состояние.

Первый и главный шаг – обращение к специалисту. Наиболее компетентную помощь могут оказать врач-невролог или сомнолог – специалист по расстройствам сна. Лечение СБН всегда комплексное и поэтапное.

Этап 1. Поиск провокаторов

Врач начнет с детальной беседы, чтобы выявить факторы, усугубляющие симптомы:

- **Вещества-триггеры**

Кофеин (кофе, чай, энергетики, шоколад), алкоголь и никотин часто усиливают проявления СБН. Их ограничение или полное исключение, особенно во второй половине дня, может дать заметное улучшение.

- **Лекарства**

Ряд препаратов способны провоцировать или ухудшать СБН. В их числе некоторые антидепрессанты (особенно старого поколения), нейролептики, антигистаминные средства первого поколения, противорвотные и др.

синдром беспокойных ног

Важно!
Никогда не отменяйте назначенные лекарства самостоятельно! Обсудите это с врачом, который сможет подобрать альтернативу.

Сопутствующие нарушения сна

Обязательно нужно исключить синдром обструктивного апноэ сна (храп с остановками дыхания во сне) – СОАС. СОАС и СБН часто идут рука об руку, и лечение апноэ (СИПАП-терапия) может значительно смягчить симптомы.

Этап 2. Оценка и коррекция уровня железа

Это фундаментальный этап лечения. Обязательно нужно проверить гемоглобин и ферритин – белок, отражающий запасы железа в организме. Для пациентов с СБН целевой уровень ферритина в крови должен быть выше обычной нормы! Многие специалисты придерживаются мнения, что он должен быть больше 100 мкг/л! Если уровень железа ниже, назначаются препараты железа. Нередко приходится прибегать даже к внутривенному их введению.

Этап 3. Лекарственные препараты

Когда коррекция образа жизни и уровня железа не приносят желаемого облегчения или проявления СБН изначально сильно выражены, в игру вступают лекарства. Все они отпускаются строго по рецепту и подбираются индивидуально! Причем за последние несколько лет подход к терапии СБН очень изменился. Например, раньше одним из лучших средств против беспокойных ног считалось популярное средство, назначаемое при болезни Паркинсона. Теперь же его применение в начале лечения считается потенциально вредным, потому что ученые обнаружили, что при длительном использовании оно может усугублять течение болезни. В результате пациенты сталкиваются с ситуацией, когда лекарство перестает помогать, а других вариантов лечения больше нет. Чтобы всегда оставлять возможность для следующего шага, врачи рекомендуют стартовать с менее «ударных» средств.

Важное замечание. ***Распространенные безрецептурные средства – магний, витамины группы В, растительные успокоительные (валериана, пустырник) – при подтвержденном СБН не эффективны. Их прием может затянуть время до обращения к специалисту и получения адекватной помощи.***

Не миритесь с беспокойными ногами!

Синдром беспокойных ног – это не причуда нервной системы и не признак слабости. Это реальное неврологическое заболевание, которое поддается диагностике и контролю. Прогрессирующая бессонница и хроническая усталость — слишком высокая цена за нерешенную проблему. Если вам знакомы ночные приключения с непослушными ногами, запишитесь к неврологу или сомнологу, пройдите обследование и обсудите лечение.

Ведущая рубрики Елена Кидяева, врач-терапевт, г. Рязань, https://vk.com/dockidyaeva

Фото из личного архива Елены Кидяевой

Реклама 16+
ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 20 ФЕВРАЛЯ
Здоровье и долголетие
№02 2026
ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ
ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА
ЛУННЫЕ СОВЕТЫ ЗДОРОВЬЯ
Брокколи – мощный борец с раком
Кожные заболевания зрелого возраста
Почему ухо начинает слышать туго?
Зарядка при боли в пятках
При ОРВИ киви ешь, бульон вари
НОВЫЙ ЖУРНАЛ
Мы объединили в журнале все самое актуальное, злободневное и интересное:
как сохранить молодость духа и тела;
каковы причины заболеваний, диагностика, избавление от болезней;
проверенные методы самодиагностики и разнообразные тесты на проверку здоровья;
профессиональные советы, как действовать в экстренных ситуациях: при переломах, приступе астмы, инфаркте, инсульте и пр.;
тематические статьи о новых достижениях в косметологии.
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Лёд VS грелка

При каких болях требуется прогревание, а при каких – охлаждение?

Когда в организме что-то «ломается» и болит, есть два простых метода, чтобы облегчить состояние: тепло и холод. За ними не нужно бежать в аптеку, достаточно вскипятить чайник или достать лёд из морозилки. Вот только воздействуют лёд и грелка совершенно по-разному, и, если ошибиться с выбором, можно сделать только хуже.

Как действует прогревание?

- Расширяет кровеносные сосуды (включая капилляры), стимулирует местный кровоток и обмен веществ на прогреваемом участке тела.
- Помогает расслабить спазмированные мышцы и «скованные» связки, возвращает гибкость и подвижность.
- Может временно снимать болевой синдром – за счет активации терморецепторов, которые блокируют обработку болевых импульсов.

Как действует охлаждение?

- Сужает кровеносные сосуды, уменьшает приток крови, замедляет метаболизм на охлаждаемом участке тела.
- Может снижать отеки и воспаление, замедлять бактериальную активность.
- Может временно снимать боль – за счет снижения чувствительности болевых рецепторов и блокировки нервных импульсов.

При зубной боли

Холод «+»

При боли в челюсти (или зубе), вызванной травмой или острым инфекционным воспалением. Холод сузит местные сосуды, поможет остановить кровотечение, временно обезболит, затормозит распространение инфекции.

Завернутый в ткань пакет со льдом рекомендуют прикладывать к щеке на 15–20 минут, затем сделать перерыв на 30 минут, при необходимости повторить.

Тепло «–»

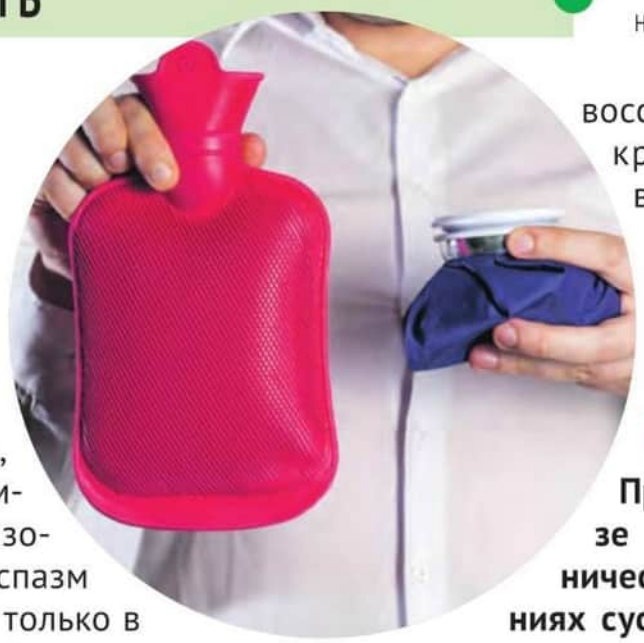
Ни при травме, ни при остром воспалении челюсть греть нельзя. В первом случае это усилит кровотечение, во втором – воспаление может сопровождаться нагноением, и тогда боль отступит, но усилится кровообращение, гной может выйти из локального участка и распространиться в тканях, что чревато осложнениями.

Даже при полоскании полости рта раствором соды либо отваром из лекарственных трав (шалфея, ромашки, подорожника, календулы и пр.) жидкость должна быть не горячей, а чуть теплой.

Важно!

Облегчение зубной боли холодом – лишь временная мера, не стоит откладывать визит к стоматологу.

При болях в мышцах и суставах



Холод «+/-»

Средство № 1 при свежих травмах (растяжении связок, ушибах и т.п.). Компресс со льдом вызовет рефлекторный спазм сосудов, причем не только в коже, но и более глубоких, мышечных слоях; замедлит кровоток в поврежденной области, снизит отеки и чувствительность местных болевых рецепторов.

НО: Холод стоит применять лишь первые 1–2 дня с момента травмы. Когда пройдут выраженный отек, покраснение и боль, целесообразнее использовать бережное тепло (например, электрогрелку) – чтобы восстановить микроциркуляцию в тканях, «разогнать» застойные процессы и ускорить заживление.

Важно!

При остеоартрозе и других хронических заболеваниях суставов переохлаждение может ухудшить состояние. Холод провоцирует мышечный спазм и замедляет приток крови к суставу, все это ускоряет разрушение суставной ткани.

Тепло «+/–»

Тепло расширяет сосуды, усиливает кровоток, расслабляет мышцы и снимает спазм, тем самым снижая боль и улучшая подвижность в суставах. Может помочь при хронических болезнях позвоночника и опорно-двигательного аппарата (остеохондроз и радикулит, остеоартроз, ревматоидный артрит, контрактуры мышц, фибромиалгия и др.), но строго вне стадии обострения! Применяется при мышечных спазмах, скованности движений после травм или интенсивных тренировок и при застарелых мышечных болях.

Важно!

В период обострения остеохондроза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата любые прогревания противопоказаны. Они усиливают приток крови к пораженной области, а это может спровоцировать дополнительный отек, сдавление нервных корешков и усиление боли.

При простуде и боли в горле

Холод «+/-»

Простудные заболевания вызывает не холод, а вирусы или микробы. Переохлаждение может только ослабить иммунитет и тем самым подготовить почву для «захватчиков». Но если болезнь уже случилась, то... в некоторых случаях с помощью холода можно облегчить состояние. Но не забудьте сначала посоветоваться с врачом!

При ангине 1–2 ложечки мороженого могут на время уменьшить дискомфорт в горле – сужая сосуды и «отвлекая» на себя болевые рецепторы. Но, чур, сорта мороженого с ореховой или шоколадной крошкой не подойдут: они лишь усилят раздражение воспаленной слизистой. И еще важно помнить, что сам по себе лед не лечит ангину – он просто снимает симптом.

НО: при выраженном отеке шейных лимфоузлов и высокой температуре метод не подходит.

При высокой температуре прохладные или даже холодные компрессы из смоченной в воде ткани, помещенные на лоб, шею, запястья и область паха, могут облегчить состояние. Менять компрессы нужно каждые 15–20 минут.

Тепло «+/-»

Прогревания могут быть полезны при болезнях горла, носа и уха, но лишь в стадии выздоровления.

НО: при наличии острого воспаления и температуры интенсивное прогревание горла или грудной клетки любым способом (очень горячее питье, горчичники, сауна) лишь поспособствует размножению микробов и их распространению по дыхательным путям и соседним органам. А ингаляции горячим паром при рините только усиливают отек слизистой.

А вы знали?

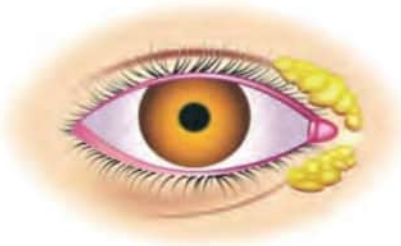
Горчичные и перцовые пластыри часто используют при простуде, но нет никаких научно доказанных данных, что они хоть как-то влияют на течение простудного заболевания. А вот если переборщить с ними, 100% могут спровоцировать ожоги и или токсико-аллергический дерматит.

Интенсивные прогревания запрещены при:

- ✕ **любом остром воспалении, обострении хронических заболеваний**
- ✕ **гипертиреозе (гиперфункции щитовидной железы)**
- ✕ **заболеваниях крови и сердечно-сосудистой системы**
- ✕ **онкологических заболеваниях и любых новообразованиях**
- ✕ **туберкулезе и пневмонии**
- ✕ **открытых ранах и кровотечениях, воспалениях и гнойниках на месте приложения**
- ✕ **свежих травмах, ушибах**

Марина Чаленко

Бляшки на веках – откуда тут холестерин?



В декабре, стоя однажды у зеркала, я заметила у себя на верхнем веке какую-то непонятную плоскую блямбочку желтоватого цвета. Сначала думала, это что-то вроде прыщика, который со временем пройдёт. Но блямба никуда не делась, а спустя пару недель похожая штука выскочила и на втором веке!
Я обратилась к дерматологу, а тот попутно направил к терапевту и посоветовал сдать анализ крови – чтобы определить содержание в ней холестерина. Вот уж я удивилась! Объясните, пожалуйста, при чем тут холестерин и насколько эти штуки на веках вообще опасны?

Тамара Б., 55 лет, г. Одинцово

Знакомьтесь: ксантелазмы

Судя по всему, речь в письме идет о доброкачественных липидных (жировых) отложениях, которые могут появляться в коже век, – о **ксантелазмах.** Чаще с ними сталкиваются женщины старше 50 лет, но и мужчины тоже не застрахованы. Отличительные особенности ксантелазм:

- **плоской или слегка выпуклой формы, мягкие на ощупь;**
- **цвет – от бледно-желтого до оранжевого;**
- **появляются чаще на верхнем веке, у внутреннего уголка глаза, и сами по себе никогда не «рассасываются»;**
- **могут быть единичными или множественными, постепенно разрастаясь;**
- **размер – от 1–2 мм до 5 см и более.**

Точно не рак?

Паниковать при появлении ксантелазм не стоит: они не приводят к развитию раковых опухолей, не вызывают воспалений глаз и т.д. Вместе с тем, бляшки на веках, особенно крупные, могут доставлять эстетический дискомфорт.

К счастью, в арсенале современной медицины есть немало способов решения проблемы. Например, удаление бляшек под местным наркозом – лазером, электрокоагуляцией, криовоздействием или радиоволновым способом, реже – традиционное иссечение. Но нужно быть готовым к тому, что если не изменить образ жизни, то ксантелазмы могут вернуться вновь.

Больше, чем дефект

Основной причиной образования ксантелазм считают нарушение липидного обмена в организме, повышенный уровень «плохого» холестерина. По сути, ксантелазма – это не что иное, как холестериновая бляшка, вышедшая за пределы отдельного сосуда и разросшаяся в тонкой и нежной коже века. Неслучайно чаще они возникают у лиц с ожирением, сахарным диабетом, заболеваниями печени и почек.

Нередко ксантелазмы – это одно из проявлений **ксантоматоза кожи,** – заболевания, при котором похожие желтоватые бляшки и узелки рассыпаны и на других участках тела, включая лицо, шею, коленные и локтевые суставы и др.

Правда, иногда ксантелазмы появляются и у людей с абсолютно нормальным содержанием жиров в крови, и у ученых нет единого ответа, в чем тут причина. Чаще все списывают на наследственность, прием некоторых препаратов.

Важно!

В большинстве случаев ксантелазмы все же связаны с гиперлипидемией и повышенными рисками развития атеросклероза и инфаркта миокарда. Поэтому важно проверить липидный спектр крови и уровень холестерина, а если найдут нарушения – перейти на диету с ограниченным содержанием животных жиров и начать прием назначенных врачом препаратов, снижающих уровень холестерина.

Марина Чаленко

Ноготь врос: больной вопрос

У меня с возрастом ногти на больших пальцах обеих ног стали врастать в кожу по бокам. Чуть не уследишь – всё воспаляется и болит. Куда обращаться с этой бедой – не знаю. Может, посоветуете что-то в домашних условиях?

Дмитрий С., Тульская обл.

«Нарушение границ»

У этого неприятного явления в медицине есть название – онихокриптоз. В норме ногтевая пластина растет только в длину – как бы продвигаясь вдоль границ ногтевого ложа. Но иногда, под действием негативных факторов, она начинает разрастаться еще и вширь или закругляться – и тогда неизбежно врезается в мягкие ткани околоногтевого валика, чаще по бокам, реже по центру.

Поначалу врастающий ноготь дает знать дискомфортом или легкой болью при ходьбе. Но чем глубже он травмирует кожу, тем сильнее боль, к ней добавляются отек и покраснение. Если не принять меры, то в ранку попадают бактерии или грибки, что чревато нагноением, а затем и более серьезными осложнениями.

Почему это происходит?

Онихокриптоз – одно из самых распространенных заболеваний ногтей, и причины у него могут быть разными.

- Углы ногтя выстригаются слишком глубоко, «кружком» или по диагонали, отчего ногтевая пластинка начинает расти неправильно.
- Из-за неудобной тесной обуви, которая буквально вдавливает кожный валик в ногтевую пластинку.
- Из-за индивидуальных анатомических особенностей (широкая или изогнутая ногтевая пластина; нависающие околоногтевые валики, вальгусная деформация большого пальца и т.д.).
- Травмы и повреждения, затрагивающие зону роста ногтя.
- Заболевания, влияющие на структуру ногтя (грибковая инфекция, подагра, псориаз и др.).

Важно!

При первых же признаках врастания ногтя нужно обратиться к врачу-подологу, хирургу или дерматологу. Если появилось нагноение, сильная боль, температура, требуется срочная медицинская помощь.

Как это лечится?

На начальных стадиях проблему врастающего ногтя можно устранить консервативными методами: к примеру, отказавшись от тесной обуви или наладив гигиену стоп. Нависающий ногтевой валик, в который врезается ноготь, отодвигают специальными накладками с ранозаживляющими препаратами.

На более поздних стадиях применяют ортопедические скобы, которые могут постепенно выводить края ногтя наружу и выравнивать ногтевую пластинку. Если это не помогает, показано хирургическое вмешательство.

На заметку

Всегда подстригайте ногти по прямой линии, не закругляя концы. Желательно не обрезать их слишком коротко, лучше оставить хотя бы небольшую часть. А еще – выбирайте удобную обувь по размеру и следите за гигиеной ног.

А в домашних условиях?

На начальных стадиях (до воспаления) палец с врастающим ногтем можно подержать 10 минут в теплой подсоленной воде, чтобы размягчить ткани, а затем аккуратно подложить стерильную нить или мягкую вату под угол ногтевой пластины, чтобы скорректировать направление ее роста.

Для обработки кожи вокруг ногтя можно использовать перекись водорода, хлоргексидин, зеленку.

Важно! Не следует применять при лечении вросших ногтей ихтиоловую мазь или мазь Вишневского – эти средства могут только усугубить воспаление.

Оксана Черных

Чем крут грейпфрут?

На прилавках современных магазинов грейпфруты можно отыскать круглый год, но всё же их пиковый сезон приходится на период с декабря по март. А значит, это один из тех фруктов, которые могут поддержать наш организм витаминами и другими полезными веществами во время затяжной зимы. Многие недолюбливают грейпфрут из-за особого вкуса, в котором сладость перебивается кислыми и резкими горькими нотками, но мы всё же советуем присмотреться к нему повнимательнее.

5 причин добавить в рацион

1 Витамин С

Один среднего размера грейпфрут закрывает около 70% суточной потребности взрослого человека в этом витамине, который помогает укрепить защитные силы организма, повысить выработку коллагена и т.д.

2 Ликопин

Больше всего этого ценного антиоксиданта содержится в красных и розовых сортах. Вещество помогает снизить окислительный стресс в организме, а заодно и уровень плохого холестерина, замедлить развитие хронических заболеваний сердца и сосудов. Людям преклонного возраста употребление грейпфрута может помогать нормализовывать артериальное давление и бороться с признаками атеросклероза.

3 Бета-каротин

Этот природный желто-оранжевый пигмент из группы каротиноидов также известен как провитамин А. В организме он превращается в активную форму витамина А (ретинол) – а тот благотворно влияет на органы зрения, состояние кожи и помогает укрепить иммунитет.

4 Вода и минералы

Грейпфрут – источник кальция, калия, магния и фосфора, важных для нас минералов. Также он более чем на 90% состоит из воды и может помочь пополнить запасы живительной влаги в организме.

5 Клетчатка, включая растворимые пищевые волокна (пектин)

Они не только стимулируют работу кишечника, но еще и связывают желчные кислоты и жиры в кишечнике, не позволяя им всасываться в кровь. А также замедляют всасывание углеводов, что помогает стабилизировать уровень сахара в крови.

Кстати

Диетологи рекомендуют съедать в день не более 100–200 г грейпфрута – это либо один небольшой плод, либо половинка крупного. Этого достаточно, чтобы получать всю пользу от фрукта.

Кстати

Еще один антиоксидант в составе грейпфрута, нарингин, – тот самый виновник горечи во вкусе экзотического плода. Но зато, по некоторым данным, это вещество обладает противовирусной активностью и помогает противостоять стрессу.

Сжигает ли он жир?

Одно время грейпфрут активно рекомендовали всем худеющим – как чудо-продукт, который якобы «ускоряет метаболизм», «помогает сжечь жир» и т.п. На самом деле, ученые не обнаружили этих свойств у данного фрукта. Но если регулярно заменять, к примеру, свой привычный десерт (шоколад или пирожное) на половинку грейпфрута, то постройнеть действительно можно – ведь в 100 г грейпфрута содержится всего 35 ккал.

Грейпфрут и лекарства

Грейпфрут и его сок содержат особые вещества – фуранокумарины. Попадая в тонкий кишечник, они блокируют работу особого фермента (CYP3A4), отвечающего за расщепление и усвоение целого ряда лекарств. Из-за этого в организме может избыточно повышаться концентрация препаратов, на фоне передозировки проявляются тяжелые побочные эффекты.

Поэтому грейпфрут нельзя употреблять совместно с некоторыми лекарствами для снижения холестерина (статинами), препаратами от давления (блокаторами кальциевых каналов), иммунодепрессантами, рядом антиаритмических, противоопухолевых и других средств.

Важно!

Узнать, совместимо ли ваше лекарство с грейпфрутом, можно из инструкции к нему либо у вашего лечащего врача.

Что приготовить

Салат с гречкой и грейпфрутом

Ингредиенты (на 2 порции):

- 120 отваренной рассыпчатой гречки;
- 1 средняя свекла;
- 1 средний грейпфрут;
- 2 небольших апельсина;
- 85 г белого сыра (например, фета);
- 40 г ядер фундука;
- 40 г рукколы

Для заправки:

- 3 ст. л. оливкового масла;
- 1,5 ст. л. лимонного сока;
- 1 ст. л. апельсинового сока;
- 1 ч. л. меда;
- 1 ч. л. тертой апельсиновой цедры;
- соль и молотый черный перец – по вкусу.

Приготовление:

Свеклу запечь в духовке в фольге или отварить, остудить, почистить и нарезать тонкими брусочками.

Фундук подсушить на сухой сковороде, затем раздробить ножом. Фету произвольно раскрошить руками.

Очищенные дольки апельсинов нарезать поперек «треугольниками», с грейпфрутом сделать то же самое, но предварительно снять пленку с каждой дольки.

Смешать в отдельной чашке все ингредиенты для заправки.

Выложить в большой салатник отварную и охлажденную гречку, добавить цитрусовые и свеклу, сбрызнуть половиной заправки, перемешать. Сверху выложить рукколу и фету, посыпать дробленными орехами. Оставшуюся заправку можно вылить сверху или подавать к салату отдельно.

Чтобы избавиться от горечи, характерной для грейпфрута, достаточно снять полупрозрачную пленку, покрывающую каждую дольку этого цитруса.

Осторожно!

Из-за высокой кислотности грейпфрут может вызвать неприятные симптомы (изжогу, боль) при чувствительном желудке либо при обострении гастрита или язвенной болезни. Кроме того, при регулярном употреблении сок грейпфрута может негативно повлиять на зубную эмаль и повысить чувствительность зубов.

Маска для лица с грейпфрутом

Питает и увлажняет сухую кожу, помогает разгладить мелкие морщинки и борется с пигментными пятнами и веснушками. Применять 2–3 раза в неделю.

Смешать до однородной массы 1 яичный желток, 1 ст. ложку грейпфрутового сока, 1 ч. ложку жидкого меда. Нанести на очищенную кожу лица, оставить на 15 мин, смыть теплой водой.

Инна Лесная

Любовь по договору

Иногда настоящее счастье всё время находится рядом. Но понять это мы можем, только пережив массу событий и приобретя определённый опыт.

Друг брата

Со школьной поры у моего брата Лёшки был закадычный друг – Маринка. Они и курить за гаражами пробовали (за что были биты родителями, с тех пор как отрезало), и в полицию попадали – настоящих два сорванца. Маринка порой чуть не жила у нас дома. Близкие родственники сулили им совместную семью. Но они презрительно фыркали в ответ: «Никаких отношений со своим корешем».

И действительно оставались только друзьями до и после того момента, как Марине предложение сделал я. Она казалась такой «зажигалкой», никогда скучно с ней не было. Разве что не любила она ежедневную бытовуху. Но я нанимал ей помощниц по дому и нянь, и все снова было хорошо.

А Лёшка – красавчик и всеобщий любимец – выбрал себе женщину чуть постарше. Очень спокойную, тихую, компанейскую. Она оказалась прекрасной матерью и добрым другом для всех членов нашей семьи. А когда умер папа, и мама совсем сникла, Лёшка и Таня с детьми переехали в родительский дом, чтобы дохаживать мать.

Жуткая ночь

У меня начались проблемы с бизнесом, вроде и не критично, но расходы пришлось урезать. Марина вроде сильно не огорчилась, но чаще жаловалась на усталость с детьми, возникали мелкие ссоры и конфликты. А в тот злосчастный вечер разразился настоящий скандал, практически на ровном месте. Жена сказала, что она понимает мои проблемы, но просит не урезать ее ежемесячные деньги. Я попытался объяснить, что это на пару месяцев. Слово за слово, Марина схватила сумку и укатила на такси.

Я позвонил Тане, так и есть – Марина отправилась на встречу с Лёшкой. После часу ночи мы созвонились снова, наши вторые половинки не выходили на связь. Лишь под утро нас оповестили, что они в машине Лёхи попали под фуру. Никто не выжил. Я смотрел на сопящих в кроватках трехлетнюю Машу и годовалого Ромку и не мог понять, что делать дальше.

Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru.
Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)

Игроманы

Таня организовала похороны, поминки. Забрала в родительский дом моих детей, пообещав присмотреть. Они «мамТаню» обожали. Родная мама была как фейерверк, как праздник, а Таня всегда была мягкой, ровной и заботливой.

Я смог взять передышку всего на пару дней – бизнес трещал по швам и требовал моего постоянного присутствия. Таня обогрела детей, позаботилась о совсем слегшей после трагедии маме. В один из вечеров мы разожгли камин и сели у огня. «Миш, мне очень с тобой поговорить нужно», – как-то глухо и очень твердо сказала невестка.

Она долго молчала и смотрела на свои пальцы. А потом рассказала все как есть. Я проваливался в какую-то яму и понимал, что проблемы с бизнесом – это еще ягодки. Оказалось, что Лёшка и Маринка были жуткими игроманами. Делали ставки, в казино играли. А я-то думал, зачем жене столько денег, если я весь быт обеспечиваю? В общем, доигрались наши половинки до больших долгов. Таня стеснялась кому-то рассказывать. Не хотела ни маму нашу «доби-

вать», ни меня тревожить. Оказалось, что живут они в доме родителей не просто так, квартиру не сдают, а отдали в уплату долгов. После этого Лёшка на время перестал играть. Но недавно снова начал вместе с Мариной. В ту злосчастную ночь они проиграли все Маринкины сбережения.

Предложение

– С деньгами проблем не осталось, я все проконтролировала и закрыла долги, – только сейчас я заметил, что у Тани нет дорогущего обручального кольца. – Но есть другая проблема. Лёша попадал в поле зрения полиции и опеки. Мы у них под надзором. Сейчас у меня нет мужа, нет своего жилья и официальной работы. У меня детей забрать могут, Миш. Маму тревожить я этим не смогу – она и так еле жива. Я бы предпочла, чтобы она не знала правду о своем любимчике.

Танька сверкнула глазами и предложила мне фиктивный брак на пару лет, пока она не устроит свою жизнь так, чтобы опеке не придраться. Я сидел молча, мозг со скоростью молнии обрабатывал информацию. Не понимал, как быть с детьми, с мамой, с бизнесом. А еще смотрел на Таню – она от горшка два вершка, мы все

рослые, ее так в шутку и звали «гномик». А она такое на себе вывозила.

Мы расписались через неделю. Таня настояла на договоре, чтобы иметь лишь то, что ей поможет, и не более того.

Странная семья

Я переехал в дом родителей. Больная мама, пятеро детей, хозяйство – все на Тане. Я возвращался вечером к горячему ужину, а потом лежал у камина, по мне елозили наши теперь общие дети. Мой бизнес треснул. Мне пришлось продать свою квартиру и дорогую машину. Взамен – подержанный «китаец» и однушка на отшибе. Все переписал на Таню. На деньги от ее аренды мы жили почти полгода. Таня, по образованию ортопед-реабилитолог, буквально заново учила ходить мою маму. Мы даже выбирались в город все вместе. Я увидел наше отражение в витрине – настоящий цыганский табор. Но еще я понял, что мне нравится быть в нем «бароном». Мне нравилось приезжать домой, мне нравилась куча детей, семейные ужины, нравилось опекать и отвечать за всех. Я впервые так активно был включен в семью.

Тёплый гномик

В доме появилась молодая девушка – соседка. Таня помогала с реабилитацией ее брата после ранения. Ольга захотела учиться у Тани, договорились, что в счет оплаты услуг будет помогать с детьми. Времени стало больше, Таня стала записывать видео об уходе и реабилитации за лежачими больными. У нее появились подписчики. На ее день рождения мы вдвоем поехали в город, я накупил ей каких-то ламп, штативов и камеру для съемки ее блога. Пообедали в ресторане. Возвращались на такси. Таня вдруг расплакалась и сказала, что за долгое время она впервые чувствует себя в безопасности и счастлива.

Она всхлипывала, забилась мне под руку и... уснула. «Устала, не торопитесь», – прошептал я водителю в зеркало заднего вида. Мне хотелось ехать и ехать. Теплый гномик доверчиво спал на моей груди, а внутри меня росла огромная нежность, желание защитить и странная уверенность, что я смогу все.

Через год после трагедии мой бизнес разросся втрое к прежнему. А я сказал Тане, что больше не заинтересован в нашем договоре. Но прошу ее стать моей настоящей женой, потому что с ней я стал настоящим мужчиной.

Михаил

Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON ozon.ru

wb wildberries.ru

Яндекс Маркет market.yandex.ru

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное полное наименование: **Издательская группа КАРДОС**

ООО «Издательская группа «КАРДОС». ОГРН: 1103254015270. Юр. адрес: РФ, 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4

Диастаз: живот «напоказ»

«Мне 39 лет, полгода назад были вторые роды. Я всю жизнь худенькая, но теперь у меня появился и никак не уходит живот. Была на приеме у хирурга, тот сказал, что у меня диастаз, посоветовал носить бандаж и в дальнейшем подумать об операции. Я не хочу ложиться под нож, но и ходить с этим животом не хочу. Может, поможет массаж или какие-то специальные упражнения?»

Ольга П., г. Касимов

Белая линия – где и для чего?

У каждого человека на животе есть так называемая белая линия – тонкая сухожильная полоса, идущая между двумя вертикальными мышцами живота, – от грудины до лобковой кости. Она состоит, в основном, из коллагеновой соединительной ткани, которая и в самом деле белого цвета. В середине, на уровне пупа, в ней есть отверстие – пупочное кольцо.

Соединяя мышцы пресса, эта полоса помогает равномерно распределять нагрузку при движении. Также она поддерживает устойчивость брюшной стенки при повышении внутрибрюшного давления (при кашле, чихании, подъеме тяжестей), а еще защищает внутренние органы брюшной полости от внешнего воздействия.

В норме ширина белой линии не превышает 2,7–3 см. Но бывает, что под влиянием некоторых факторов она растягивается и теряет упругость, словом, уже не может удерживать прямые мышцы живота, как полагается. Тогда те расходятся в стороны, промежуток между ними становится более ширины двух пальцев. Это явление и называется диастаз.

Запор, слабый пресс, избыточный вес...

Соединительная ткань белой линии растягивается из-за продолжительной механической нагрузки на брюшную стенку. Это возможно ввиду разных причин.

1 **Беременность.** Самая частая причина диастаза у женщин. К третьему триместру беременности, когда растущая матка уже занимает довольно большой объем, растяжение белой линии обеспечивает ей резерв – дополнительное пространство.

Иногда диастаз развивается из-за врожденной или приобретенной с возрастом слабости соединительных тканей и сухожилий.

На заметку

После родов примерно у 65% женщин ширина белой линии со временем сокращается до исходного положения. Но иногда она остается заметно растянутой, особенно если возраст роженицы – старше 35 лет, или если речь шла о вынашивании крупного плода либо нескольких плодов.

2 **Избыточный вес.** Тут главную роль играет висцеральный жир (тот, что накапливается не под кожей, а в брюшной полости, вокруг органов). Это он создает постоянное давление на переднюю брюшную стенку изнутри и тем самым растягивает белую линию. Чем дольше сохраняется лишний вес и чем он больше, тем выше риски диастаза – и тут уже в зоне риска не только женщины, но и мужчины.

Знай и помни

Ожирение часто влечет за собой потерю мышечной массы, и это еще один фактор ослабления брюшной стенки.

3 **Частые нагрузки на брюшную стенку.** Это могут быть не только физические нагрузки в быту или в спортзале (например, частый подъем тяжестей), но и длительное повышение внутрибрюшного давления вследствие некоторых заболеваний. Например, частые приступы надсадного кашля, хронические запоры и т.д.

Чем это опасно?

Растяжение белой линии приводит к тому, что живот начинает выпячивается больше, чем нам хотелось бы, особенно после еды. Но проблема не только в эстетике.

Со временем диастаз часто прогрессирует, и передние мышцы живота все более теряют свой тонус. Из-за этого нагрузка на корпус перераспределяется – и тогда уже нарушается осанка, могут развиться хронические боли в спине или в области малого таза, проблемы с внутренними органами, недержание мочи. Кроме того, диастаз может привести к образованию грыжи – пупочной или белой линии.

Изучим свой животик

1. Лягте на спину, согните ноги в коленях, обопритесь стопами на твердую поверхность. Одну руку положите под голову, а пальцы второй – разместите по белой линии на уровне пупка (выше и ниже него).

2. Расслабьтесь, медленно приподнимите верхнюю часть туловища, как при выполнении упражнения на пресс, но без сильного напряжения.

3. В этот момент пальцами второй руки прощупайте область белой линии живота. Если между прямыми мышцами ощущается пространство или пальцы «проваливаются» вглубь живота, это может указывать на диастаз.

Если жировые отложения затрудняют прощупывание, то стоит обратиться к врачу-хирургу, он проведет осмотр, а при необходимости назначит дополнительные исследования (УЗИ, КТ).

Важно!

Женщинам можно начинать тренировать мышцы пресса лишь спустя 4–6 месяцев после родов. При этом классические упражнения на пресс (подъемы ног и корпуса, подтягивания, скручивания, упражнения с гантелями и штангой и др.) под запретом – они могут только усугубить диастаз.

Помогут ли диеты и упражнения?

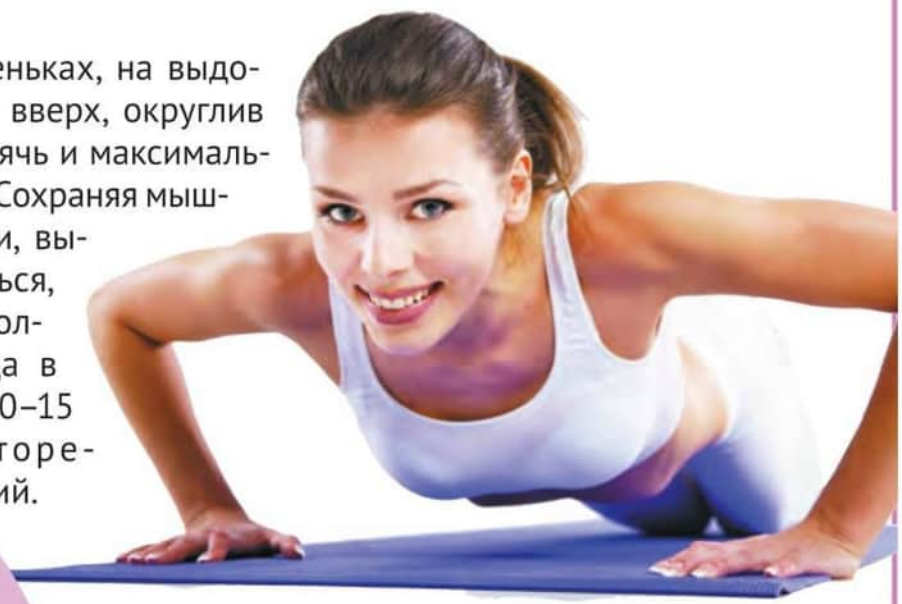
1 **При умеренном диастазе** расхождение прямых мышц живота действительно можно частично скорректировать с помощью специальных упражнений. Они помогут укрепить глубокие мышцы пресса, повысить тонус передней брюшной стенки. А диета с ограничением калорий заодно поможет уменьшить жировую прослойку, это тоже отчасти решит проблему выпирающего живота.

Статическая «планка» (с упором на колени или пальцы ног, на локти или выпрямленные руки)

Выполнять по 3–5 подходов в день, постепенно увеличивая время выполнения с 10 секунд до 1 минуты.

«Кошка»

Стоя на четвереньках, на выдохе выгнуть спину вверх, округлив ее, при этом напрячь и максимально втянуть живот. Сохраняя мышцы напряженными, выдохнуть и прогнуться, как кошка. Выполнять 3–4 подхода в день, по 10–15 повторений.



Ягодичный мостик

Лежа на спине, вытянуть руки вдоль тела, ступни поставить на пол, согнув ноги в коленях. Вдохнуть, немного втянуть брюшной пресс и приподнять таз, чтобы верхний плечевой пояс и руки оставались лежать на ровной поверхности. Посчитать до 10 и опуститься на пол. Начинать с 10 повторений, постепенно увеличить до 30.

2 **При выраженном диастазе** проблему можно решить лишь хирургическим путем. При этом на смену «классической» операции (с большим разрезом и долгим периодом восстановления) пришли современные методы.

Лапароскопическая операция

Под общей анестезией пациенту делают небольшие проколы в области пупка и над лобковой зоной, через них вводят лапароскоп и специальные инструменты и сшивают прямые мышцы, закрывая щель меду ними.

Установка сетчатого импланта, через два мини-разреза, под расширенную «белую линию» живота

В дальнейшем он «прорастает» собственными тканями и формирует на месте диастаза плотную ткань. Операцию также выполняют под общим наркозом.

Оксана Черных

Болезнь во благо

И лекаря, и лекарства Бог создал не затем, чтоб только они существовали, но затем, чтоб ими пользовались больные. Все от Него; Он попускает болеть, и Он же окружил нас способами врачевательными.

Святитель Феофан Затворник

Дочитывать ли молитву, если устал

? Живу довольно далеко от работы. Встаю пораньше, собираясь, успеваю и правило молитвенное исполнить. А вот вечером, после работы, приезжаю поздно, сильно уставшей. Поужинаю, немного пообщаюсь с семьей и спать. Подскажите, надо ли в подобной ситуации обязательно читать вечернюю молитву?

Виктория, Новая Москва

Одна из основ в молитвенном правиле – постоянство. Можно начать регулярно читать одну и ту же молитву. Усталость от длинной дороги, от работы – это нормальное состояние. Прислушайтесь к тому, что говорили и писали святые отцы. Так, преподобный Иосиф Оптинский (Литовкин) писал: «Если мало спать вредно отзывается на здоровье, то надо уж давать покой себе. Немощное тело не надо нудить сверх силы. А молитву надо дочитывать, хоть и вяло, но с принуждением». А святитель Феофан Затворник советовал: «...духовная немощь очищается исповедью».

Можно ли молиться о здоровье своими словами

? Болею давно – проблемы с ногами. Хочу спросить, а можно ли молиться о здоровье своими словами? Говорить о личных болячках, как они мне мешают, как досаждают?

Татьяна Ивановна, Ленинградская обл.

Молитва – это обращение к Господу. Конечно, обращаться к Спасителю, Богородице, святым можно с помощью канонических (специально составленных текстов) молитв, а можно и своими словами. Кстати, Православная церковь публикует в молитвословах специально составленные тексты для болящих, можно обратиться к Евангелию. Важно в молитве не требовать от Спасителя результатов, а, в первую очередь, полагаться на Его волю. Промысел Божий нам не известен. И еще один важный момент для болящего человека – рассчитывая на помощь Божию, не следует пренебрегать и медицинским лечением.

Грех ли лечиться у врачей

? У меня есть знакомая, которая считает, что при хворях к врачу обращаться не стоит, мол, все болезни нам даются в испытание и очищение от греха. И вот недавно у этой знакомой заболела спина и к врачу она обращаться не желает. Считает, что болезнь ей послана во искупление грехов. Жалко эту женщину. Как убедить ее показаться врачу?

Кристина, Липецкая обл.

Бог нам болезни не посылает, болезнями пронизан наш мир, отягченный первородным грехом. Господь нам помогает в исцелении и протягивает руку помощи больной душе, принося ей пользу. Вспомним слова апостола Петра: «Бог же всякой благодати, призвавший нас в вечную славу Свою во Христе Иисусе, Сам, по кратковременном страдании вашем, да совершит вас, да утвердит, да укрепит, да соделает непоколебимыми».

Вот другие поучительные слова. «Докторов Бог дал и к ним обращаться Божия есть воля», – советует болящим святитель Феофан Затворник. Из истории цивилизации мы знаем, что Господь создал врачей и прославляет их в лике святых. Так, в Церкви празднуют память святого великомученика целителя Пантелеимона, святых врачей-бессеребренников Косьмы и Дамиана, святителя Луки Войно-Ясенецкого и многих-многих других целителей, возведенных в лик святых.

Конечно, всякий человек должен заботиться о своем телесном здоровье, болезнь надо побеждать. Оптинский старец, преподобный Амвросий Оптинский (Путилов), переживший тяжелую и длительную болезнь, советовал сомневающимся: «Вы якобы имеете какую-то уклончивость от лечения, чего одобрить нельзя; ибо здравие есть высочайший дар Божий, которое и должно хранить, а растраченное возвращать медицинскими средствами». Но во время болезни не следует забывать о молитве, как напутствовал святитель Василий Великий: «Как не должно вовсе бегать врачебного искусства, так несообразно полагать в нем всю свою надежду».

Подготовила Светлана Иванова
Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

Я хотел бы честным стать – отучите меня врать

Даже младшие дошкольники умеют говорить неправду. Ох, и кто их этому учит? А может, это вовсе и не ложь, а бурная фантазия ребенка? Но как же отличить безобидные фантазии от вранья и что толкает маленького человека говорить неправду? О причинах детской лжи поговорили с педагогом-воспитателем Людмилой ШАПОШНИКОВОЙ.

Фото из личного архива Людмилы Шапошниковой

Словарик

● **ВРАНЬЕ** – сознательное искажение действительности с целью ввести в заблуждение, выгородить себя и переложить вину на другого. Такое поведение отталкивает от общения с человеком.

● **ФАНТАЗИИ** – это естественный творческий процесс, направленный на создание новых идей, образов и ситуаций. С фантазером интересно общаться. Также для малыша это способ поговорить о своих страхах.

Почему малыш врёт?

Ребенок может лгать по нескольким причинам, – говорит Людмила Владимировна. – Основные – это боязнь наказания или негативной реакции родителей, в этом случае дети начинают изворачиваться и выгораживать себя. Вторая популярная причина – привлечение внимания.

Бывает, дети хотят казаться лучше, особенно если их сравнивают с другими, поэтому начинают оговаривать друзей. Часто такое возникает из-за ревности и соперничества в детском коллективе.

Зеркало

Часто причина детского вранья скрывается в его окружении.

Мы можем не осознавать, как много видит и слышит ребенок, – предупреждает педагог. – Разговор мамы по телефону, когда она притворилась больной, рассказ папы об обмане начальника... И малышу начинает казаться, что ложь – приемлемое средство. Примером могут служить старшие братья и сестры, дети в саду или во дворе.

Как помочь малышу говорить правду?

Залог успеха – спокойная, дружелюбная атмосфера в семье, – говорит педагог. – Малыш должен понимать, что в любой ситуации его не перестанут любить, не станут относиться хуже. Если ребенок сознался в плохом поступке, похвалите его за смелость, расскажите, как гордитесь им. А потом разберите его поступок, оценивая именно действие, а не ребенка. Расскажите, к чему может привести вранье – утрате доверия, обидам, потере друзей. Говорите, сохраняя в беседе атмосферу любви и безопасности.

В силу возраста малыш может обратить внимание на физические недостатки или странности во внешнем виде человека. В этом случае нужно обсудить с малышом, как он чувствовал бы себя, если бы такое говорили о нем? Объясните, что иногда правда может обидеть, но и в этом случае тоже нельзя врать: нужно просто промолчать.

Елена Пухова

Причины для лжи:

● ***Боязнь быть наказанным или огорчить близких (изворачиваются, сваливают вину, выгораживают себя).***

● ***Повышение самооценки и статуса (говорят о вещах, которых у них нет, как о том, чем обладают. Или с помощью вранья наслаждаются превосходством над другими).***

● ***Богатое воображение (малыши не всегда понимают грань между вымыслом и реальностью).***

● ***Создание личной территории (с помощью лжи оценивают личные границы взрослых).***

● ***Привлечение внимания (выдумывают ситуации, в которых они могут получить дополнительные «поглаживания»).***

Февраль стучится в дверь, а запасы энергии, кажется, на исходе. Но не беда! Ваша житейская мудрость, проверенные рецепты и душевные истории снова приходят на помощь.

Горячительная кухня:

5 БЛЮД, КОТОРЫЕ РАЗГОНЯТ ЗИМНЮЮ ХАНДРУ

Морковный джем

Зимой я всегда чувствую, как организму не хватает солнца и витаминов. Аптечные пилюли – это не мое, верю в силу натуральных продуктов. И мой главный помощник – морковь! Из нее я готовлю не просто джем, а настоящую «бодрящую банку лета». Это вкусно, полезно и невероятно экономично – морковь-то у нас своя, с дачи. Поделюсь своим секретом.

Нина Михайловна,
г. Рязань, дачница, бывший агроном

Беру:

- морковь сочную, сладкую, очищенную – 1 кг
- сахар – 600–700 г
- воду – 150 мл
- свежий корень имбиря – кусочек 4–5 см
- 1 крупный лимон
- щепотку молотой корицы

Готовлю:

Морковь тщательно мою, чищу и натираю на мелкой терке. Лимон обдаю кипятком, снимаю с него мелкой теркой цедру. Сам лимон выжимаю. Имбирь очищаю и натираю на мелкой терке – должно получиться около 1 ст. ложки с горкой. В кастрюлю с толстым дном выливаю воду, засыпаю сахар и на медленном огне, помешивая, растворяю его полностью. В сироп выкладываю всю натертую морковь, имбирную кашицу, лимонный сок и цедру. Довожу до кипения, убавляю огонь до минимума. Томлю массу, периодически помешивая, чтобы не пригорела, около 40–50 минут. Она сильно уварится, потемнеет до насыщенного абрикосового цвета и загустеет. В конце варки добавляю корицу. Горячий джем разливаю по стерильным сухим банкам, закручиваю крышками.

Утренний напиток

С возрастом, да и по совету врача, пришлось отказаться от крепкого кофе. Но как-то же надо взбодриться утром, когда за окном еще темно и мороз! Спасибо моей подруге, которая подсказала основу, а я уж ее доработала. Теперь это наш с мужем обязательный утренний ритуал.

Галина, Нижегородская обл.

Беру (на 2 кружки):

- цикорий растворимый – 4 ч. ложки
- ячменный кофе растворимый – 4 ч. ложки
- мед –2 ч. ложки
- гвоздика, кардамон – по 1 шт.
- корица молотая – 0,5 ч. ложки
- сливки 10% – 75 мл
- вода – 500 мл

Готовлю:

Цикорий и ячменный кофе заливаю 200 мл горячей воды, тщательно размешиваю, добавляю специи. Добавляю оставшуюся воду, ставлю на тихий огонь. Довожу до появления пены (как при варке кофе). Сразу снимаю с плиты и настаиваю под крышкой 5 минут. Слегка подогреваю сливки, но не кипячу. Процеживаю напиток в кружки, добавляю мед и вливаю теплые сливки.

Оранжевая пшёнка

У нас в Красноярске уже вторую неделю –40. Муж на работе, внуки в сад. Чтобы все были здоровы и полны сил, по утрам делаю «солнечную» кашу. Она и цветом как солнышко, и энергией заряжает!

Тамара, г. Красноярск, 56 лет, бухгалтер

Беру:

- тыкву –200 г
- батат – 200 г
- пшено – 1 стакан
- молоко – 3 стакана
- 2 щепотки соли
- сахар или мед – немножко
- сливочное масло

Готовлю:

Тыкву и батат режу небольшим кубиком, варю в молоке до мягкости. Добавляю тщательно промытое пшено и варю до готовности каши. В тарелке заправляю маслом и символически подслащиваю – ведь тыква и батат сами по себе дают сладость. Витамины и силы обеспечены!

Сало с чесноком и паприкой

Мужики на рыбалке поделились этим рецептом. В мороз, для выживания в холода – самое то! А холестерина не бойтесь, сало – полезный продукт. Кусочек такого сала с черным хлебом – и ты как печка, тепло изнутри идет, мозги проясняются. И простуда не берет!

Вадим Петрович, Псковская обл.

Беру:

- свежее сало (шпик) куском
- головку чеснока
- молотую сладкую паприку
- черный перец
- соль крупную

Готовлю:

Сало режу на толстые ломти, обильно натираю смесью соли, перца, паприки и давленого чеснока. Укладываю в банку, плотно закрываю. Стоит в холодильнике 3 дня – пропитывается. Потом можно есть – как водится, с черным хлебушком. Ух, сила предков!

Собери свою коллекцию рецептов

Лимонадный кекс

Зимой мне кажется, что солнце забыло дорогу к нам. Спасает ритуал – приготовление моего «лимонадного» кекса. Название ему дали дети, сказав, что его вкус бодрит, как стакан лимонада жарким летом. Секрет в огромном количестве цедры и сока, которые делают его не приторным, а освежающим, по-настоящему бодрящим.

Ольга Старовойтова, Ленинградская обл.

Беру:

- 1 крупный лимон и 1 крупный апельсин
- сахарный песок – 200 г + 3–4 ст. ложки
- сливочное масло – 180 г
- яйца С0 – 4 шт.
- муку – 250 г
- разрыхлитель теста – 2 ч. ложки
- щепотку соли

Готовлю:

Мелкой теркой снимаю цедру с обоих плодов. Добавляю сахар (200 г). Хорошо перетираю ложкой. К этой смеси добавляю размягченное сливочное масло и щепотку соли. Взбиваю миксером до пышности. По одному ввожу яйца, продолжая взбивать. Выжимаю сок из цитрусов. В муку вмешиваю разрыхлитель. Добавляю в масляно-яичную массу примерно треть муки, перемешиваю, затем половину сока, снова муку, сок и, наконец, оставшуюся муку.

Форму для кекса смазываю маслом и припыляю мукой. Выкладываю тесто. Выпекаю в разогретой до 180°С духовке 45–55 минут. Проверяю готовность деревянной палочкой.

Готовлю сироп: смешиваю 100 мл сока с 3–4 ложками сахара, подогреваю на маленьком огне до растворения сахара. Горячий, только что вынутый из духовки кекс сразу же прокалываю по всей поверхности шпажкой и поливаю горячим сиропом. Даю кексу полностью остыть в форме.

Тренируем память и смекалку

Чайнворд

1. Плоды тропического фрукта синтепалум на несколько часов блокируют рецепторы кислого вкуса. Если после употребления этого фрукта съесть лимон, он сохранит свой ..., но покажется сладким. **2.** Коврики, плетенные из рисовой соломы. **3.** «Самой важной цитатой окажется та, ... которой ты не можешь найти» (шутливый Закон Даггана). **4.** Раздельный ... бикини был назван так в честь первого испытания ядерной бомбы на одноименном атолле в Тихом океане. **5.** Артур ... Дойл, придумавший Шерлока Холмса. **6.** Пингвины могут пить морскую воду. Избыток солей концентрируется в специальных солевых железах и выводится через ... **7.** «Капелька огня». **8.** В годы правления какого римского императора родился Иисус Христос? **9.** Записанный на бумагу доклад. **10.** На быка раздражающе действует не красная ... в руках тореадора (животное практически не различает цветов), а то, что кто-то больно его ранит, да еще и машет чем-то у него перед носом.

Логическая загадка

Перед вами три одинаковых коробки. В одной лежат два черных шарика, в другой – черный и белый, в третьей – два белых. На крышках написано: «Два черных», «Два белых», «Черный + белый». Но все надписи неверны – ни одна не соответствует содержимому своей коробки. Вы можете, не глядя внутрь, достать только один шарик из одной коробки. Сможете ли после этого определить, где какие шарики лежат?

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ

ОТВЕТЫ

Чайнворд: *1. Аромат. 2. Татами. 3. Истончник. 4. Купальник. 5. Конан. 6. Ноздри. 7. Искра. 8. Август. 9. Текст. 10. Трикка.*

Логическая загадка: *возьмите шарик из коробки с надписью «Черный + белый». Если он белый – значит, в этой коробке два белых шарика. Тогда в коробке «2 черных» – черный и белый. Если вынутый шарик черный – значит в этой коробке два черных. Тогда в коробке «2 черных» – два белых, а в коробке «2 белых» – черный и белый.*

Задание «Найдите 5 отличий»: *кольцо фонаря, лист на лапе мышки у хвостика листочки, ягодки рядом, ветка с ягодами справа, верхний лист у мышки справа внизу.*

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ **8-916-155-34-82** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года. 8-916-155-34-82

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ

СМЕНА: ОТ 1540 РУБЛЕЙ + % ОТ ТОВАРООБОРОТА

- ☑ **Ежедневный аванс: ДО 750 РУБЛЕЙ**
- ☑ **Бесплатное общежитие, заселение в день обращения**
- ☑ **Место работы: киоски в разных районах Москвы**
- ☑ **Приветствуем кандидатов «серебряного возраста»!**

ЖДЕМ ВАС С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ С 10.00 ДО 18.00

МЕТРО «МАРЬИНА РОЩА», УЛ. ПОЛКОВАЯ, Д. 3, СТР. 2, ПОДЪЕЗД 1

Телефоны для связи: 8 (965) 354-39-02, 8 (925) 507-46-48

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ в журнале «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?

ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:

8-495-792-47-73

СУДОКУ

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3х3 цифры не повторялись.

			9		3	7	6	
			5				4	2
1			8	6			3	5
			3			2		
2	4			5			9	8
		3			2			
7	6			1	5			3
3	2				7			
	5	8	6		9			

					7	6		
	8		1		4	7	5	
2		7				1		4
	5			6		9		
	1	9		5		4	8	
		2		4			7	
9		8				3		5
	3	5	8		9		6	
		6	4					

	1			2			5	
	9				7	8	6	1
7			3			9	4	
1			6				2	8
2		3				4		6
6	5				4			9
	2	4			9			3
8	6	7	4				9	
	3			5			8	

3			5		8	2		
1				9		3	8	
5					1		7	
		2				9	1	7
		3	1	8	7	5		
4	7	1				6		
	3		8					6
	6	8		1				2
		5	7		4			3

			1		2		5	
1		4	3				2	
	2		6	9	5			7
	8	3				7		6
		6		5		2		
4		2				8	9	
8			2	7	4		6	
	4				8	5		2
	7		5		6			

		5	1		6		2	
		7	5	2		3	8	
1		2						6
		6	4		2	9		8
2			9		3			5
3		8	6		5	1		
8						7		3
	7	9		6	8	2		
	2		7		1	8		

ОТВЕТЫ

5	8	4	9	2	3	7	6	1
9	3	6	5	7	1	8	4	2
3	2	1	4	8	7	6	5	9
7	6	9	2	1	5	4	8	3
8	9	3	7	4	2	5	1	6
2	4	7	1	5	6	3	9	8
6	1	5	3	9	8	2	7	4
1	7	2	8	6	4	9	3	5
4	5	8	6	3	9	1	2	7

5	4	1	3	9	7	6	2	8
6	8	3	1	2	4	7	5	9
4	3	5	8	7	9	2	6	1
9	7	8	6	1	2	3	4	5
8	6	2	9	4	1	5	7	3
7	1	9	2	5	3	4	8	6
3	5	4	7	6	8	9	1	2
2	9	7	5	8	6	1	3	4
1	2	6	4	3	5	8	9	7

4	1	6	9	2	8	3	5	7
3	9	2	5	4	7	8	6	1
8	6	3	7	4	2	1	9	5
6	5	8	3	9	4	2	7	3
5	2	4	1	8	9	6	3	7
1	7	5	6	3	2	9	4	8
9	3	1	4	7	5	8	2	6
8	6	7	2	1	9	5	8	4
2	4	9	8	6	3	7	1	5

3	4	9	5	7	8	2	6	1
5	8	6	4	9	3	1	7	2
1	2	7	4	9	6	3	5	8
5	8	6	9	5	1	4	7	3
3	2	8	6	4	7	5	9	6
7	5	6	4	1	2	9	3	8
2	1	4	9	8	3	6	7	5
8	6	1	2	9	4	7	5	3
9	8	5	1	3	6	4	2	7

9	6	7	1	4	2	3	5	8
1	5	4	3	8	7	6	2	9
3	2	8	6	9	5	1	4	7
5	8	3	4	2	9	7	1	6
6	4	1	9	3	8	5	7	2
8	3	5	2	7	4	9	6	1
4	1	2	7	6	3	8	9	5
7	9	6	8	5	1	2	3	4
2	7	9	5	1	6	4	8	3

ГОРОСКОП НА 6–19 ФЕВРАЛЯ

ОВЕН • *20 марта – 19 апреля*

У Овнов хороший период, чтобы расслабиться, отдохнуть и набраться сил. Самое время проверить сердце или щитовидку, если давно собирались это сделать. Звезды советуют внимательнее относиться к расходам, стараться избегать спонтанных покупок.

ТЕЛЕЦ • *20 апреля – 20 мая*

Тельцам можно смело браться за новые дела, главное – не пасовать, если столкнетесь с трудностями. Житейский опыт и смекалка помогут все преодолеть. А вот сквозняков лучше избегать, и еще – держите ноги в сухом тепле и налегайте на сезонные фрукты.

БЛИЗНЕЦЫ • *21 мая – 20 июня*

Близнецам может показаться, что наступило скучное время. Но не позволяйте февралю усыпить себя! Как раз сейчас вам может поступить интересное предложение, связанное с работой или творчеством, а у кого-то случайная встреча перерастет в бурный роман!

РАК • *21 июня – 22 июля*

Пока другие знаки борются с февральской хандрой, Раки заняты делом: одни наводят дома шик и блеск, другие – работают не покладая рук во имя будущего благополучия. Время подходит и для смены имиджа, новой стрижки или покупки весеннего пальто.

ЛЕВ • *23 июля – 22 августа*

У Львов дела будут складываться вполне удачно, если из колеи не выбьет сезонная простуда. Поэтому будьте внимательны к самочувствию, почаще включайте в рацион витаминные овощные салаты и жирную морскую рыбу – источник ценных омега-3 кислот.

ДЕВА • *23 августа – 22 сентября*

Некоторым Девам звезды сулят повышение, либо удачную смену работы, или просто пополнение в бюджете. Главное – не пускать деньги на ветер, а приберечь. И здоровье тоже поберегите, особенно – суставы. Профилактические процедуры пойдут им на пользу.

ВЕСЫ • *23 сентября – 22 октября*

Весам придется сосредоточиться на семейных делах и домашних хлопотах, связанных с родными и близкими. Но и для себя в этом периоде можно сделать что-то важное и полезное: например, завести традицию ежедневных долгих пеших прогулок.

СКОРПИОН • *23 октября – 21 ноября*

Скорпионам стоит, по возможности, избегать физических и эмоциональных перегрузок, чтобы не проверять организм на прочность. Еще лучше, если удастся избегать общения с токсичными людьми и больше времени проводить с теми, кто вас любит и поддерживает.

СТРЕЛЕЦ • *22 ноября – 21 декабря*

Февраль может оказаться удачным месяцем для Стрельцов – особенно тех, кто решит следовать зову сердца и вложить силы в нечто такое, что действительно важно. Период благоприятен и для того, чтобы начать заниматься в спортзале или посещать бассейн.

КОЗЕРОГ • *22 декабря – 20 января*

Упадок сил у Козерогов может быть вызван нехваткой витаминов и других нутриентов. Лучше обратиться к врачу и сдать анализы, но и ведение дневника питания будет не лишним. Если внедряете в жизнь новые полезные привычки – не сдавайтесь!

ВОДОЛЕЙ • *21 января – 18 февраля*

Для Водолеев февраль сложится ярко: интересные поездки, новые встречи и впечатления. Хорошее время для творческих занятий, начала или продолжения учебы. Но будьте внимательны в личных отношениях, не забывайте уделять внимание своей «половинке».

РЫБЫ • *19 февраля – 19 марта*

У Рыб возможны конфликты с людьми, которые прежде их поддерживали. Придется переоценить – либо свою позицию, либо отношения с этими персонами. Избегайте переохлаждения, чтобы не спровоцировать обострение хронических заболеваний.

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 – 80233 от 19.01.2021 г.

Учредитель, редакция и издатель:
© ООО «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
e-mail: sz@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д.13, этаж 1, пом. VII, комн. 4, офис 4

Главный редактор:
АЛЕШИНА Л. М.

Заместитель генерального директора по дистрибуции:
ОЛЬГА ЗАВЬЯЛОВА
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 220
e-mail: distrib@kardos.ru

Отдел подписки:
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора по рекламе и PR:
ДАНДЫКИНА А. Л.

Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами:
БАХМУТОВА О. В.
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

Телефон департамента рекламы:
+7 (495) 792-47-73
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 3 (242). Дата выхода: 06.02.2026

Подписано в печать: 23.01.2026
Номер заказа – 734
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата изготовления: 04.02.2026
Срок годности не ограничен

Отпечатано в типографии ООО «РОСТПРЕСС» 606034, Нижегородская обл., г. Дзержинск, пр-т Циолковского, д. 66, кв. 26

Тираж 202 050 экз.

Розничная цена свободная

Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели
Объем 2 п. л.

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Сайт журнала kardos.media

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом в изданиях ООО «Издательская группа «КАРДОС».

Копирование без указания источника запрещено

СКАНВОРД

Мост над автобаном
Процесс осветления кожи или зубов
Длинный старинный плащ
Ядовитая рыба японской кухни
Медяк у древних греков
Остриженная овечья "прическа"
В ухе хороши
Древняя область в Малой Азии
Та самая Родионовна
Фиговый у Адама
Страна, где жили инки
Грызун с очень ценным мехом
Мелкая подробность костюма
Граф в плаще мушкетера
Препирательство, пререкание
Рекламный щит на городских улицах
Пускает фонтаны в Мировом океане
То же, что рукола
Сорная трава семейства маревых
Сфокусированные линзой
"Самореклама" соискателя работы
"Плохое" в детской речи
... за ужин в ресторане
Сказочная несушка "яиц Фаберже"
И сердце, и печень как часть организма
"Недвижимость" при роторе
Единицы энергии в пище
Бык в Беловежской Пуще
Товар, выставленный на аукцион
В Южной России - пруд, запруда
Имя Лорен
Жилище пчел
Бульвар где-нибудь на Западе
Сущность скальпеля
Имя дагестанского поэта Гамзатова
Советский фильм и повесть Тургенева
Шрек как существо
Освободил старика Хоттабыча
Подслащенные пилюльки
Инструмент в руках акына
Глясе, капучино, латте, эспрессо
Осенью становятся короче
Палка для игры в бильярд

16+
ПОДПИСКА НА 1-Е полугодие 2026 года!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие 2026 года на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА 1-е ПОЛУГОДИЕ 2026 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
134,33 ₽*	268,66 ₽*
на 3 месяца	на 4 месяца
402,99 ₽*	537,32 ₽*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
671,65 ₽*	805,98 ₽*

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

как подписаться, сидя дома или на даче, без посещения почтового отделения

Онлайн на сайте Почты России https://podpiska.pochta.ru или через мобильное приложение «Почта России»

инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П2961 или названию – «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

Отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте https://podpiska.pochta.ru.

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб.237)

ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ – КАК СОКРАТИТЬ РАСХОДЫ НА ЛЕЧЕНИЕ

Современное медицинское сообщество предлагает бороться с суставными заболеваниями сочетанием лекарственных препаратов и нефармакологических видов лечения.

Комплексное лечение патологий хрящевой ткани суставов:

- ✓ Нестероидные противовоспалительные препараты
- ✓ Хондропротекторы
- ✓ Анальгетики
- ✓ Физиотерапевтические мероприятия
- ✓ Курс лечебной гимнастики (показан не всегда)
- ✓ Массажное воздействие (показано не всегда)

Особым вниманием со стороны медицинского сообщества на данный момент пользуется возможность применения такого вида физиотерапии, как магнитотерапия с одновременным использованием местных НПВП.

В последние годы все чаще появляются исследования, доказывающие небезопасность регулярного применения оральных НПВП при лечении суставных заболеваний. Чаще всего могут страдать ЖКТ, сердечно-сосудистая система, почки. Если пациент с артрозом имеет заболевания прочих систем организма, то риск обострения этих патологий при постоянном приеме НПВП может повышаться.

Лечение импульсным магнитным полем аппарата АЛМАГ+ в комплексе с фармакотерапией способно:

- ✓ усиливать воздействие лечения острого болевого синдрома,
- ✓ увеличивать безопасность терапии,
- ✓ продлевать период ремиссии более, чем на 3 месяца,
- ✓ уменьшать потребность в НПВП.

Магнитотерапия – не разовая процедура, необходимо минимум 3 курса терапии в год.

Стоимость одной процедуры в лечебном учреждении на платной основе может быть невысокой на первый взгляд, но цена полного курса уже выглядит ощутимо. Приобретая аппарат АЛМАГ+, который применяется для снятия острого болевого синдрома и медицинского курсового лечения, можно окупить годовой курс терапии. А служить такой «домашний реабилитационный центр» способен около 5-7 лет.

Суставные заболевания требуют постоянного контроля, профилактических мероприятий, поэтому магнитотерапию стоит иметь в виду при составлении списка лечебных и профилактических средств. По рекомендации специалиста курс процедур можно проходить не только в лечебном учреждении, но и дома.

Приобретайте АЛМАГ+ в аптеках, магазинах медтехники и на маркетплейсах.

[1] Обновление клинических рекомендаций по лечению больных остеоартритом 2019 года. Алексеева Л.И. ФГБНУ НИИР им. В.А. Насоновой, Москва
[2] Применение импульсной магнитотерапии в комплексном лечении больных гонартрозом. Бяловский Ю. Ю., Ракитина И. С., Герасименко М. Ю., Зайцева Т. Н.

Заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод», или на сайте завода: www.elamed.com ОГРН 1026200861620

Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13

РЗН 2017/6194 Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ